

Comment prendre soin d'une personne atteinte de la COVID-19 à la maison

La plupart des gens qui contractent la COVID-19 ont des symptômes légers et devraient récupérer à la maison. La récupération à la maison peut aider à freiner la propagation de la COVID-19. Si vous vivez avec une personne qui a contracté la COVID-19 ou en prenez soin et que cette personne se porte suffisamment bien pour récupérer à la maison, suivez les recommandations suivantes pour vous protéger vous-même et protéger les autres personnes de votre ménage et les gens de la collectivité.

Comment puis-je aider un membre de ma famille ou un colocataire à la maison?

La personne atteinte de la COVID-19 doit s'isoler. Cela signifie qu'elle ne peut sortir de la maison sauf en cas d'urgence médicale ou autre. Elle doit s'isoler des autres membres du ménage, ce qui inclut les animaux de compagnie. Si possible, elle devrait rester dans sa propre chambre ou sur un étage distinct et utiliser sa propre salle de toilettes. Si la personne doit partager la salle de toilettes, désinfectez régulièrement les surfaces qui sont souvent touchées (p. ex. la toilette, le robinet, les poignées de porte, les interrupteurs, etc.).

Une seule personne devrait prendre soin de la personne atteinte de la COVID-19. Les personnes à haut risque de manifester des symptômes graves de la COVID-19 devraient éviter de prendre soin de la personne malade et d'avoir des contacts étroits avec elle. Les personnes à haut risque comprennent les personnes de 60 ans ou plus, celles ayant un système immunitaire affaibli et celles éprouvant des problèmes de santé sous-jacents. Pour réduire les risques de propagation de la COVID-19 dans votre ménage, les responsables de la santé publique pourront vous aider à trouver un autre lieu d'hébergement pour la personne malade ou le membre du ménage à haut risque de manifester des complications graves de la COVID-19. Pour en savoir plus, la personne atteinte de la COVID-19 devrait s'adresser à un responsable de la santé publique de sa région ou communiquer avec Health Links – Info Santé (204 788-8200 ou 1 888 315-9257).

Les responsables de la santé publique communiqueront quotidiennement avec la personne atteinte de la COVID-19 pour faire un suivi de sa température et de ses symptômes, évaluer son bien-être et répondre à toute question ou préoccupation. La personne atteinte de la COVID-19 doit continuer à s'isoler pendant au moins dix jours à partir de la date d'apparition de ses symptômes et jusqu'à ce qu'elle ne fasse plus de fièvre et que ses autres symptômes commencent à s'améliorer. Le responsable de la santé publique lui dira quand elle pourra mettre fin à sa période d'isolement. Les précautions sanitaires doivent demeurer en place durant toute la période d'isolement ou jusqu'à ce qu'une responsable de la santé publique détermine que l'isolement peut prendre fin.

Si l'état de la personne atteinte de la COVID-19 commence à s'aggraver ou qu'elle a de la difficulté à respirer, téléphonez :

- à Health Links – Info Santé (204 788-8200 ou 1 888 315-9257). Une infirmière vous aidera à déterminer si une évaluation médicale est requise ou non.
- **au 911 en cas d'urgence.**

Il est important que vous consultiez un médecin rapidement pour que la personne malade obtienne les soins dont elle a besoin.

En tant que personne s'occupant d'une personne atteinte de la COVID-19, comment puis-je réduire mes risques d'infection?

La personne dont vous prenez soin devrait être capable de s'occuper d'elle-même en général (voir la feuille de renseignements – [Isolement des personnes symptomatiques qui récupèrent à la maison](#)); cependant, elle pourrait avoir besoin d'aide à certains moments. En tant que proche aidant, vous pouvez vous protéger en prenant les mesures suivantes.

- Lavez-vous les mains souvent. Lavez-les avec de l'eau et du savon pendant au moins 15 secondes et séchez-les soigneusement. Vous pouvez aussi utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Évitez les contacts directs avec des fluides corporels, particulièrement les sécrétions provenant de la bouche et du nez, comme la salive et les gouttelettes générées par la toux et les éternuements.
- Portez l'équipement de protection individuelle approprié.
 - Si vous devez vous tenir à moins de deux mètres (six pieds) de la personne malade, vous devriez porter un masque médical et la personne malade devrait en porter un également. Les proches aidants devraient porter une protection oculaire (les lunettes ne fournissent pas une protection adéquate). Lavez-vous les mains après tout contact avec la personne malade.
 - Portez des gants jetables, un masque médical et une protection oculaire lorsque vous fournissez des soins qui vous mettent en contact avec les fluides corporels de la personne (p. ex. mucus, flegme, vomissures, urine, selles).
- Utilisez l'équipement de protection de manière sécuritaire.
 - Les personnes suivantes ne devraient pas porter un masque : les enfants de moins de deux ans, les personnes qui ont de la difficulté à respirer et les personnes qui sont incapables de retirer le masque sans aide.
 - **Lorsque vous mettez l'équipement de protection**, vous devriez commencer par vous laver les mains ou utiliser du désinfectant pour les mains (contenant au moins 60 % d'alcool).
 - Mettez le masque en le fixant d'abord autour de vos oreilles ou en l'attachant derrière votre tête. Ajustez-le ensuite en le serrant autour de votre nez et tirez-le bas sous votre menton. Mettez ensuite la protection oculaire et les gants.
 - **Lorsque vous retirez l'équipement de protection**, retirez les gants et lavez-vous les mains. Retirez ensuite la protection oculaire, puis votre masque. Lavez-vous encore les mains.
 - Lavez-vous soigneusement les mains après chaque contact.

- Manipulez soigneusement les déchets de la personne atteinte de la COVID-19.
 - Les déchets (p. ex. papiers-mouchoirs, masques usés) doivent être jetés dans une poubelle doublée d'un sac de plastique.
 - Pour sortir les ordures, attachez le sac et jetez-le avec les autres déchets ménagers. Essayez de ne pas vous toucher le visage et évitez de toucher les ordures directement.
 - Lavez-vous les mains ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool après avoir manipulé les déchets ménagers.
- Faites soigneusement la lessive pour la personne atteinte de la COVID-19.
 - Portez des gants jetables et un masque médical lorsque vous manipulez les vêtements sales de la personne malade.
 - Placez les vêtements sales dans un sac ou panier de vêtements doublé d'un sac de plastique. Ne le brassez pas.
 - Les vêtements et les articles de literie de la personne malade peuvent être lavés avec les autres vêtements à laver.
 - Utilisez du savon à lessive ordinaire et réglez votre laveuse à « assainir » ou à « chaud ». Les vêtements doivent être complètement séchés.
 - Retirez vos gants, lavez-vous les mains, puis retirez votre masque et lavez-vous encore les mains.
 - Si le sac ou le panier à lessive entre en contact direct avec les vêtements sales de la personne malade, désinfectez-le avec une solution d'eau de Javel diluée.

Que puis-je faire pour réduire le risque de propagation de la COVID-19 aux autres personnes dans mon ménage?

- Nettoyez et désinfectez les surfaces fréquemment touchées au moins deux fois par jour, ou plus souvent au besoin (p. ex. les toilettes, les robinets, les lavabos, les dessus de comptoir, les tables, les interrupteurs, les poignées de porte, les appareils électroniques, les télécommandes, etc.).
- Pendant le nettoyage et la désinfection :
 - Portez des gants jetables.
 - Nettoyez la surface ou l'article sale avec de l'eau et du savon. **Utilisez ensuite un désinfectant pour usage domestique.**
- Suivez les instructions sur l'étiquette pour vous assurer que vous utilisez le produit de manière sécuritaire et efficace. Les étiquettes de nombreux produits recommandent aux utilisateurs de laisser la surface humide pendant quelques minutes (pour laisser le temps au désinfectant de tuer les germes), de porter des gants, d'utiliser le produit dans un endroit bien aéré et d'essuyer ou de rincer la surface sur laquelle a été utilisé le produit.
 - Les désinfectants devraient contenir au moins 70 % d'alcool, ou être classés comme un désinfectant ménager approuvé par l'EPA. Vous pouvez faire votre propre désinfectant en ajoutant 20 ml (quatre cuillères à thé) d'eau de Javel à un litre d'eau. Laissez agir le désinfectant sur la surface pendant une minute.
 - Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 15 secondes lorsque vous avez fini, ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

- Fermez le couvercle de la toilette avant de tirer la chasse d'eau.
- Évitez de partager des articles personnels (p. ex. brosses à dents, serviettes, débarbouillettes, articles de literie, cigarettes, ustensiles non lavés, boissons, téléphones, ordinateurs ou autres appareils électroniques).
- Évitez de partager des aliments et des boissons.
- Ouvrez les fenêtres, si la température le permet.

De quoi aurai-je besoin pour prendre soin d'une personne à la maison?

- masques médicaux ou chirurgicaux
- gants jetables
- protection oculaire
- thermomètre
- médicaments contre la fièvre
- eau courante
- savon à mains
- désinfectant pour les mains à base d'alcool contenant au moins 60 % d'alcool
- papiers-mouchoirs
- poubelle doublée d'un sac de plastique
- produits d'entretien ménager ordinaires
- désinfectant acheté en magasin (sinon, eau de Javel et contenant distinct pour la dilution)
- lingettes désinfectantes (70 % d'alcool)
- savon à lessive ordinaire
- savon à vaisselle
- serviettes de papier jetables

Que puis-je faire pour éviter de transmettre la COVID-19 à des personnes à l'extérieur de chez moi?

Si vous prenez soin d'un membre de votre famille ou d'un colocataire, évitez les contacts avec d'autres personnes. Isolez-vous volontairement (quarantaine) et surveillez l'apparition de signes de maladie (p. ex. fièvre, frissons, toux, mal de gorge/voix enrouée, difficultés à respirer, perte du goût et de l'odorat, vomissements et diarrhée pendant plus de 24 heures ou tout autre symptôme énuméré dans l'outil de dépistage de la COVID-19) pendant 14 jours à la suite du dernier contact étroit connu.

Utilisez un service de livraison ou de ramassage ou demandez à des amis et à des proches de venir déposer de la nourriture et des fournitures au seuil de votre porte pour éviter les contacts avec les autres. N'autorisez pas l'entrée de visiteurs pendant que vous prenez soin d'un membre du ménage atteint de la COVID-19. Avisez les fournisseurs de services qui se rendent régulièrement chez vous qu'un membre du ménage est malade, a contracté la COVID-19 ou attend le résultat d'un test, ou annulez les rendez-vous. Les fournisseurs de services (p. ex. travailleur des soins à domicile, ergothérapeute, physiothérapeute ou travailleur social) détermineront la meilleure façon de fournir les soins requis pendant cette période.

Pour en savoir plus sur la COVID-19

- Parlez à votre infirmière de la santé publique.
- Téléphonez à Health Links – Info Santé au **204 788-8200** à Winnipeg ou, sans frais, au **1 888 315-9257** ailleurs au Manitoba.

Consultez :

- Site Web du gouvernement du Manitoba sur la COVID-19 – www.gov.mb.ca/covid19/index.fr.html
- Site Web du gouvernement du Canada sur la COVID-19 – www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus.html