

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal**

Québec 

**Guide pour les partenaires qui œuvrent auprès des populations vulnérables
(personnes en situation d'itinérance, usagers de drogues injectables, etc.)**

Le document sera mis à jour sur une base continue.

Table des matières

Qu'est-ce que la COVID-19?	3
Comment offrir des services sécuritaires?	4
Prévention et contrôle des infections pour le nouveau coronavirus (COVID 19)	7
Outils utiles.....	9
COVID-19 : Algorithme décisionnel pour le repérage des personnes dans les ressources en itinérance	10
Zones chaudes et zones froides dans les ressources	11
Consignes pour la personne en isolement à la maison suite à une exposition possible à la COVID-19 .	12
Consignes pour la personne malade en isolement à la maison	16
Affiche lavage des mains.....	20
Outil pour le port de l'équipement de protection individuel (EPI).....	21
COVID-19 : Information de Réduction des méfaits et de surdose.....	22

Qu'est-ce que la COVID-19?

Le COVID-19 est un virus qui cause une maladie respiratoire qui affecte les poumons ou d'autres parties du système respiratoire. Le virus se transmet par gouttelettes quand les personnes toussent ou éternuent, ou si on touche une surface contaminée avec ses mains pour ensuite se toucher le visage, le nez, les yeux.

Parmi les principaux symptômes :

- Toux nouvelle ou qui s'aggrave
- Fièvre, frissons
- Difficulté à respirer, souffle court ou douleur à la poitrine

La plupart des personnes qui contractent le virus auront des symptômes légers à modérés qui ressemblent à un rhume ou une grippe.

Les personnes qui ont une ou des conditions médicales sous-jacentes, telles que le diabète ou une maladie cardiaque ou pulmonaire ont plus de risques de développer des complications.

Les principaux modes de transmission sont :

- Par gouttelettes lorsqu'une personne tousse ou éternue
- Par gouttelettes qui entrent dans les yeux, le nez, la gorge si on est en contact proche (distance de moins de deux mètres ou de deux longueurs de bras)
- Par contact avec les mains si une personne a utilisé sa main pour couvrir sa bouche ou son nez en toussant ou en éternuant
- Par contact avec les mains d'une surface ou d'un objet contaminé par le virus suivi d'un contact avec le visage
- Par les selles possiblement (après avoir utilisé la salle de toilettes)

Les moyens pour se protéger et protéger les autres :

- Maintenir une distance de plus de 2 mètres ou deux longueurs de bras entre les personnes en tout temps
- Réduire le temps de contact à au plus 10 à 15 minutes surtout si la personne présente des symptômes
- Éviter de toucher son visage avant de se laver les mains
- Tousser ou éternuer dans le creux du coude ou dans un mouchoir et se laver les mains après
- **Se laver les mains** souvent avec du savon et de l'eau ou une solution antiseptique à base d'alcool pour au moins 20 secondes.

Se laver les mains :

- Après s'être mouché ou avoir toussé dans un mouchoir
- Après avoir touché un objet ou une surface souvent utilisé (poignée de porte, une rampe, bouton d'ascenseur etc.)

- Avant de préparer un repas
- Avant de manger
- Après être allé aux toilettes
- Après avoir manipulé du linge ou des déchets contaminés par des fluides corporels
- Restez à la maison si vous êtes malade.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces et les objets.

Comment offrir des services sécuritaires?

1. En tout temps le personnel doit

- Appliquer les mesures de prévention habituelles telles que le lavage de mains et l'hygiène respiratoire
- Rester à la maison si malade ou en contact étroit avec une personne testée positif pour le COVID-19
- Minimisez le contact face à face -maintenez une distance d'au moins 2 mètres (deux longueurs de bras) -utilisez des barrières physiques de séparation.
- Portez des gants pour manipuler les vêtements, les draps, les serviettes ou autres objets des usagers.
- Respecter les mesures d'isolement

2. Assurer une structure d'accueil sécuritaire

- Disposer d'une vitrine, d'un écran en plexiglass ou d'une autre barrière physique entre le personnel et les usagers
- En l'absence de barrière physique, disposer un espace permettant en tout temps de maintenir une distance d'au moins 2 mètres entre le personnel et l'utilisateur (par exemple avec une ou des tables)
- Inviter la personne à se laver les mains avec de l'eau et du savon ou avec une solution antiseptique pour les mains à base d'alcool
- Questionner systématiquement les usagers sur la présence de symptômes ou d'autres critères de suspicion (voir [Algorithme décisionnel pour le repérage des personnes dans les ressources en itinérance](#))
- Si oui, **lui demander de porter un masque** et signaler la situation à votre supérieur ou votre directeur.

Diverses alternatives :

- Demander de ne pas entrer dans la ressource et prévoir une modalité alternative (par exemple, à l'extérieur, pour donner du matériel de prévention et prodiguer des conseils de base)

- Accompagner dans une zone chaude (voir [Zones chaudes et zones froides dans les ressources](#)) dédiée aux personnes présentant des symptômes)
- En l'absence de mesures de protection individuelle de précaution contre les contacts et les gouttelettes (blouse, masque de procédure, protection oculaire), éviter tout contact étroit

3. Autres mesures à mettre en place

- Attirez du personnel aux différentes zones (accueil, zone chaude, zone froide).
- Faire la promotion du lavage des mains, de la distance sociale et de l'étiquette respiratoire.
- Installez aux endroits stratégiques (ex : à l'entrée) des postes de lavage de mains ou d'accès à de la solution désinfectante (à base d'alcool).
- Nettoyer et désinfecter les surfaces les plus souvent utilisées (voir [Prévention et contrôle des infections pour le nouveau coronavirus \(COVID 19\)](#)).

4. Nettoyage d'une pièce où une personne malade a séjourné

Pour le nettoyage d'une pièce où une personne malade a séjourné, il faut porter des gants et se laver les mains tout de suite après avoir fini le ménage de la pièce. Dans ce cas, le risque de contamination est considéré comme faible. Par contre, si une personne fait le ménage sans gant et sans se laver les mains après avoir effectué la tâche, le niveau de risque est modéré à élevé et la personne devra s'isoler à domicile. Voici une matrice d'évaluation :

Port de gants	Hygiène des mains tout de suite après avoir fini le ménage de la chambre	Niveau de risque	Conduite
oui	oui	faible	autosurveillance des symptômes
non	oui	faible	autosurveillance des symptômes
oui	non	faible	autosurveillance des symptômes
non	non	modéré à élevé	isolement à domicile

5. Salles de toilettes

La transmission du COVID-19 par les selles est possible. Faites la promotion de : « Fermez le couvercle de la toilette avant de peser sur la chasse d'eau et lavez vos mains. » Nettoyez le plus souvent possible. Réservez une salle de toilettes pour les personnes ayant des symptômes de COVID-19 (même en l'absence de diarrhée). Idéalement, utilisez les toilettes et les douches individuelles.

6. En cas de symptômes sévères, appelez le 911

En présence de symptômes sévères tels que difficultés respiratoires (difficultés à parler, lèvres bleues), de douleur thoracique, d'étourdissements, de confusion, d'inconscience ou de convulsions : appelez le 911. Cela pourrait mimer une surdose. En cas de doute, donnez l'information sur la suspicion de COVID-19 pour avertir le personnel de prendre les mesures appropriées.

7. Alimentation

La nourriture devrait être emballée individuellement. Offrez la nourriture à l'extérieur ou aménager la salle à manger afin de respecter une distance de 2 mètres entre chaque personne. Évitez les buffets et la nourriture partagée à moins que tout le monde soit COVID positif.

8. Réduction des méfaits

Cessez la distribution du matériel de protection en libre-service. Donnez en quantité suffisante le matériel de consommation demandé pour chaque personne. En l'absence d'une zone d'accueil sécuritaire, faites le repérage de l'état de santé à l'extérieur. Faites la promotion des mesures de prévention du COVID-19 : lavage de mains, non-partage, désinfection des surfaces. Aborder le risque de surdose : avoir de la naloxone, ne pas consommer seul.

Pour être à jour concernant le COVID19, consulter fréquemment les principaux sites d'information disponibles :

Site Santé Montréal, section professionnels :

<https://santemontreal.qc.ca/professionnels/drsp/sujets-de-a-a-z/coronavirus-covid-19/maladie-a-coronavirus/>

Site du MSSS, section professionnels : <https://msss.gouv.qc.ca/professionnels/maladies-infectieuses/coronavirus-2019-ncov/>

Site du gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/situation-coronavirus-quebec/>

Parutions du MSSS sur le coronavirus :

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/covid-19?page=1&date=DESC>

Site du gouvernement du Canada :

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>

Entretien ménager

Pour l'entretien ménager, il est recommandé de :

- 1) Nettoyer et désinfecter le matériel et les lieux de façon systématique en portant une grande attention aux surfaces fréquemment touchées :
 - **Pour le nettoyage :**
 - Frotter le matériel et les surface avec un produit nettoyant couramment utilisé
 - Utiliser des linges en microfibres et les laver après chaque utilisation
 - **Pour la désinfection :**
 - Appliquer des produits désinfectants virucides sur le matériel et les surfaces
 - Il est important de respecter le temps de contact recommandé par le fabricant
 - **Pour les surfaces fréquemment touchées :**
 - Elles sont les plus susceptibles d'être contaminées
 - Elles devraient être nettoyées et désinfectées deux fois par jour et lorsqu'elles sont visiblement souillées
 - Comme types de surfaces fréquemment touchées, il y a :
 - Les poignées de porte et de toilettes
 - Les rampes d'escalier
 - Les boutons d'ascenseur
 - Les interrupteurs d'éclairage
 - Les comptoirs, éviers et tables
 - Les surfaces d'écran tactile, téléphones et claviers
- 2) Mettre en place un horaire indiquant les endroits à nettoyer et à désinfecter, leur fréquence, le moment de le faire, le matériel et les produits à utiliser, et quelles personnes peuvent le faire
- 3) Bien aérer les salles/pièces (par exemple en ouvrant les fenêtres)
- 4) Retirer les objets qui ne peuvent pas être facilement nettoyés, tels que les journaux, magazines, coussins, jouets en peluches, etc.)
- 5) Jeter dans une poubelle avec un sac (idéalement avec couvercle) les produits de soins d'hygiène qui sont :
 - Restés dans les douches lors du nettoyage (ex.: pains de savon, lingettes nettoyantes, etc.)
 - À usage unique (ex.: brosses à dents, mouchoirs, papier hygiénique, rasoirs etc.)

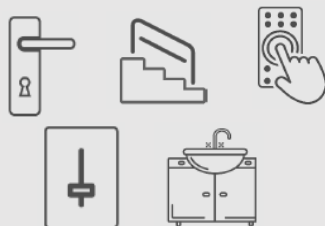
Pour les refuges (hébergement d'un jour)

- 6) Laver la literie et les serviettes entre chaque usager et si possible chaque jour :
 - Les mettre dans un sac en tissu ou en plastique fermé
 - Ne pas les secouer
 - Porter des gants et éviter de les toucher avec la peau ou avec ses vêtements
 - Les laver à l'eau chaude
- 7) Nettoyer chaque jour avec un produit désinfectant virucide les :
 - Matelas
 - Oreillers
 - Cadres de lit

Produits d'entretien ménager

Produits nettoyeurs

- Ils dissolvent la graisse et éliminent les matières organiques des surfaces
- Ils doivent être utilisés séparément avant l'utilisation d'un désinfectant
- On peut acheter certains produits contenant à la fois un agent nettoyant et un désinfectant



Produits désinfectants

- Ils contiennent des agents chimiques qui tuent les microbes
- Il existe différents types de désinfectants, tels que les :
 - Désinfectants virucides qui tuent les virus (COVID-19)
- Ils doivent être appliqués après le nettoyage
- Il est important de suivre le mode d'emploi inscrit sur le contenant (concentration, dilution, temps de contact, etc.)
- Seuls les désinfectants ayant un numéro d'identification de médicament (DIN) doivent être utilisés
 - Un DIN est un numéro à huit chiffres attribué par Santé Canada et qui confirme que l'usage du produit est approuvé au Canada

Listes des produits de nettoyage et les désinfectants reconnus efficaces contre le COVID-19 par Santé Canada :

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/desinfectants/covid-19.html>

Sites d'information spécifiques pour les organismes en itinérance

[Gouvernement du Canada: Mesures communautaires de santé publique pour atténuer la propagation des maladies à coronavirus \(COVID-19\) au Canada](#)

[COVID- 19 Resources for VCH staff and community partners working with vulnerable populations](#)

[US CDC Interim guidance for Homeless Shelters](#)

[City of Toronto: Infection Prevention and Control resources for Homelessness Service Settings:](#)

[Department of housing and Urban development webinar on Infectious disease Preparedness](#)

Outils utiles

- 1) **COVID-19 : Algorithme décisionnel pour le repérage des personnes dans les ressources en itinérance**
- 2) [Consignes pour la personne en isolement à la maison suite à une exposition possible à la COVID-19](#)
- 3) [Consignes pour la personne malade en isolement à la maison](#)
- 4) [Affiche lavage de mains](#)
- 5) [Port de l'équipement de protection individuel \(ÉPI\)](#)
[COVID-19 : Procédure d'habillage et de déshabillage en milieu de soin \(vidéo\)](#)
- 6) **COVID-19 : Réduction des méfaits et surdose**

COVID-19: Algorithme décisionnel



Repérage des personnes dans les ressources en itinérance

Lors de l'accueil de toute personne dans la ressource en itinérance :

- Demander à la personne de se laver les mains
 - Avec de l'eau et du savon ou un produit antiseptique pour les mains à 70% d'alcool
- Garder une distance sociale de 2 mètres (environ 2 bras)
- Poser les questions suivantes :

1. Avez-vous une nouvelle toux ou tousser-vous plus que d'habitude?
2. Avez-vous de la fièvre ou vous sentez-vous moins bien que d'habitude (frissons, baisse de l'état général)?
3. Êtes-vous plus essouffé qu'à l'habitude?
4. Avez-vous un nouveau mal de gorge?

Si la personne répond **NON** à toutes ces questions :

- Lui donner les consignes :
 - D'hygiène respiratoire
 - De lavage des mains
 - De distance sociale (2 mètres ou environ 2 longueurs de bras)
- Lui demander d'informer le personnel de la ressource si des symptômes apparaissent

Si la personne répond **OUI** à l'une de ces questions :

- Lui demander de porter un masque
- Observer son état de santé :

Si son état de santé est **préoccupant** :

- ✓ Difficultés respiratoires importantes (ex: difficulté à parler)
- ✓ Douleurs thoraciques
- **Appeler le 911 et les avertir de la présence de symptômes grippaux**

Si son état de santé est **stable** (ne nécessite pas d'aller à l'urgence) :

- L'informer de la nécessité de se faire dépister pour le COVID-19
- L'informer des services qui seront offerts (ex: repas, hébergement, etc.)
- L'accompagner dans la **zone chaude** de la ressource

Zones chaudes et zones froides dans les ressources

La création de zones froides et de zones chaudes dans les ressources pour les personnes en situation d'itinérance constitue une façon de limiter la propagation de la COVID-19 en présence de personnes symptomatiques.

Zone froide : aire où sont regroupées les personnes sans symptômes

Zone chaude : aire où sont regroupées les personnes qui présentent des symptômes liés à la COVID-19 (fièvre, toux, difficultés respiratoires, mal de gorge, diarrhée diminution de l'état général, etc.) en attente d'un dépistage ou du résultat d'un test de dépistage.

Idéalement, une zone chaude est aménagée dans une pièce fermée différente de la zone froide.

MAIS

Des solutions existent devant l'impossibilité d'aménager deux zones distinctes dans deux pièces différentes.



Dans une même pièce, diviser l'espace en zone froide (personne sans symptômes) et en zone chaude (personne avec symptômes) **en s'assurant de maintenir une distance d'au moins deux mètres -soit la longueur de deux bras - entre les deux zones en installant une cloison.**

Dans la zone chaude, toutes les personnes doivent porter un masque et se tenir à distance d'au moins deux mètres les unes des autres. Pour manger, les personnes peuvent retirer leur masque et doivent maintenir le mètre de distance entre elles.

Les employés doivent tenter de garder une distance sociale d'au moins deux mètres (ex. table qui sépare l'intervenant et la personne symptomatique). Le cas contraire, et lors de contact continue de plus de 10 minutes, ils doivent porter le matériel de protection : masque, protection oculaire de même que gants et blouse si risque de contact direct avec des sécrétions (voir tableau Balises d'utilisation des équipements de protection).

Consignes pour la personne en isolement à la maison suite à une exposition possible à la COVID-19

Recommandations de santé publique

COVID-19

Pour la personne en isolement à la maison suite à une exposition possible à la COVID-19

Vous pourriez avoir été exposé à la COVID-19. Nous vous demandons de suivre les consignes suivantes pour éviter de transmettre le virus aux autres personnes.

Restez à la maison

- N'allez pas à l'école, au travail, au CPE, à la garderie ni dans aucun endroit public (ex. : magasin).
- N'empruntez pas les transports publics.
- Si vous n'avez pas d'aide pour votre épicerie ou vos médicaments, vous pouvez utiliser les services de livraison à domicile de l'épicerie ou la pharmacie.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison.
- Si vous habitez avec d'autres personnes qui n'ont pas la COVID-19 :
 - Demeurez seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible et fermez la porte.
 - Mangez et dormez seul dans une pièce de la maison.
 - Si possible, utilisez une salle de bain qui vous est réservée; sinon, désinfectez-la après chaque utilisation.
 - Évitez le plus possible d'être en contact avec les autres personnes de la maison. Si c'est impossible, portez un masque. Si un masque n'est pas disponible, gardez une distance d'au moins 2 mètres (6 pieds) entre vous et les autres.
- Aérez souvent la maison et votre chambre en ouvrant une fenêtre (si la météo le permet).
- Ne vous présentez pas dans une clinique médicale ou un hôpital sans avoir reçu un rendez-vous et avoir avisé que vous êtes un contact de COVID-19. Si vous devez vous rendre à l'urgence, signalez le 911 avant et dites que vous êtes un contact de COVID-19.



Couvrez votre toux et vos éternuements

- Utilisez un mouchoir en papier pour tousser, vous moucher ou éternuer.
- Jetez le mouchoir dans une poubelle dès que possible et lavez-vous les mains.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, toussiez ou éternuez dans le creux de votre coude.



Québec 

Lavez vos mains



- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon.
- Lavez aussi vos mains avant de manger, après être allé à la toilette et chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Fermez le couvercle de la toilette avant de peser sur la chasse d'eau et lavez-vous mains.

Ne partagez pas vos objets personnels

- Ne partagez pas vos assiettes, ustensiles, verres, serviettes, draps et vêtements avec d'autres personnes.

Surveillez vos symptômes et prenez votre température chaque jour

- Prenez votre température chaque jour, à la même heure.
- Si vous prenez un médicament contre la fièvre, attendez au moins 4 heures avant de prendre votre température.



Consignes en cas d'apparition de symptômes

Si vous avez des symptômes légers ou modérés dont les suivants :

- Fièvre (plus de 38 °C ou 100,4 °F)
- Toux
- Diarrhée ou vomissements
- Fatigue inhabituelle
 - Appelez au 514 644-4545 et dites que vous êtes un contact de COVID-19.

Si vous avez des symptômes graves dont les suivants :

- Difficulté à respirer
- Essoufflement important
- Douleur à la poitrine
 - Appelez au 911 et dites que vous êtes un contact de COVID-19.

Précautions pour le lavage et le nettoyage à la maison

Les draps, serviettes et vêtements de la personne en isolement peuvent être lavés avec ceux des autres personnes de la maison.

- Lavez à l'eau chaude.
- Portez des gants jetables (évités le contact direct des vêtements, draps et serviettes de la personne en isolement avec votre peau et vos vêtements).
- Ne secouez pas le linge sale.

Les ustensiles et la vaisselle utilisés par la personne en isolement doivent être nettoyés avec votre savon à vaisselle habituel et de l'eau.

Les déchets de la personne malade peuvent être jetés avec les vidanges de la maison.
Fermez bien le sac de vidanges.

Lavez-vous les mains fréquemment avec du savon et de l'eau :

- après tout contact avec la personne en isolement ou avec des objets ou des surfaces qu'elle a touchés (ex. : table de chevet, vaisselle, etc.).
- avant et après la préparation de la nourriture, avant de manger, après être allé à la toilette et à chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un désinfectant à base d'alcool.

Nettoyez et désinfectez au moins une fois par jour :

- les surfaces fréquemment touchées par la personne en isolement (ex. : poignées, table de chevet, cadre de lit et autres meubles de sa chambre).
- la salle de bain et la toilette.
- dans la mesure du possible, les endroits réservés à la personne en isolement devraient être nettoyés et désinfectés par elle-même.

Pour désinfecter, préparez un mélange contenant 1 partie d'eau de Javel domestique et 9 parties d'eau froide (ex. : 1 tasse d'eau de Javel et 9 tasses d'eau).

Vous pouvez contacter le service Info-Social 811 (consultation téléphonique psychosociale 24/7) si vous vivez :

- Du stress, de l'anxiété.
- Des réactions émotives qui perdurent (pleurs fréquents, irritabilité, etc.).
- Un sentiment de panique.
- Des idées qui tournent sans arrêt dans votre tête, cela vous envahit et vous fait peur.
- Des répercussions sociales de la maladie.

Des professionnels en intervention psychosociale vous offriront du soutien et vous partageront de l'information et des conseils selon vos besoins.

COVID-19 ET ISOLEMENT À LA MAISON

Qu'est-ce que la COVID-19?

La COVID-19 est une maladie respiratoire causée par le nouveau coronavirus.

Quels sont les symptômes?

Les principaux symptômes sont la fièvre, la toux et les difficultés à respirer. D'autres symptômes peuvent aussi apparaître : nausée, vomissement, mal de tête, douleur musculaire, diarrhée.

Comment se transmet l'infection respiratoire?

Elle se transmet d'une personne à une autre par le contact avec les gouttelettes qui sont projetées dans l'air quand une personne malade parle, tousse ou éternue. Il est aussi possible que le virus soit transmis par les selles.

Pourquoi est-il important de respecter les recommandations d'isolement à la maison?

Pour éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes.

Quand peut-on arrêter l'isolement à la maison?

Vous pouvez arrêter l'isolement 14 jours après le dernier contact avec la personne malade si vous n'avez pas eu de symptômes. Si vous avez eu des symptômes, appelez au 514 644-4545.

Une production de la Direction régionale de santé publique de Montréal, 23 mars 2020

Visitez notre site Internet à santemontreal.ca/coronavirus

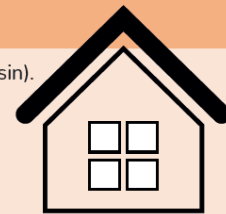


Pour la personne malade en isolement à la maison

Nous vous demandons de suivre les consignes suivantes pour éviter de transmettre la COVID-19 aux autres personnes.

Restez à la maison

- N'allez pas à l'école, au travail, au CPE, à la garderie ni dans aucun endroit public (ex. : magasin).
- N'empruntez pas les transports publics.
- Si vous n'avez pas d'aide pour votre épicerie ou vos médicaments, vous pouvez utiliser les services de livraison à domicile de l'épicerie ou la pharmacie.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison.
- Si vous habitez avec d'autres personnes qui n'ont pas la COVID-19 :
 - Demeurez seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible et fermez la porte.
 - Mangez et dormez seul dans une pièce de la maison.
 - Si possible, utilisez une salle de bain qui vous est réservée; sinon, désinfectez-la après chaque utilisation.
 - Évitez le plus possible d'être en contact avec les autres personnes de la maison. Si c'est impossible, portez un masque. Si un masque n'est pas disponible, gardez une distance d'au moins 2 mètres (6 pieds) entre vous et les autres.
- Aérez souvent la maison et votre chambre en ouvrant une fenêtre (si la météo le permet).
- Ne vous présentez pas dans une clinique médicale ou un hôpital sans avoir reçu un rendez-vous avant et sans avoir avisé que vous êtes atteint de la COVID-19. Si vous devez vous rendre à l'urgence, signalez le 911 avant et dites que vous êtes atteint de la COVID-19.



Portez un masque...

- quand une personne est dans la même pièce de la maison que vous.
- si vous devez quitter la maison pour des raisons médicales, vous devez d'abord aviser la clinique médicale (ou le 911, s'il s'agit d'une urgence), que vous êtes atteint de la COVID-19.



Couvrez votre toux et vos éternuements

- Utilisez un mouchoir en papier pour tousser, vous moucher ou éternuer.
- Jetez le mouchoir dans une poubelle dès que possible et lavez-vous les mains.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, tousser ou éternuez dans le creux de votre coude.



Lavez vos mains

- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon.
- Lavez aussi vos mains avant de manger, après être allé à la toilette et chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Fermez le couvercle de la toilette avant de peser sur la chasse d'eau et lavez-vous mains.



Ne partagez pas vos objets personnels

- Ne partagez pas vos assiettes, ustensiles, verres, serviettes, draps et vêtements avec d'autres personnes.

Surveillez vos symptômes et prenez votre température chaque jour

- Prenez votre température chaque jour, à la même heure.
- Si vous prenez un médicament contre la fièvre, attendez au moins 4 heures avant de prendre votre température.



Consignes en cas de symptômes graves

Si vos symptômes empirent :

Appelez au 514 644-4545 ou votre médecin.

Si vous avez des symptômes graves, dont les suivants :

- Difficulté à respirer
- Essoufflement important
- Douleur à la poitrine
 - Appelez le 911 et dites que vous êtes atteint de COVID-19.

Si une personne doit vous aider dans vos activités quotidiennes

(ex. : aide pour manger, aller à la toilette, vous déplacer dans la maison, etc.)

Idéalement, c'est toujours la même personne qui devrait vous aider. Cette personne doit être en bonne santé, elle ne doit pas avoir de maladie chronique, comme le diabète, elle ne doit pas être en traitement pour un cancer ou prendre plusieurs médicaments.

Lorsqu'une autre personne est dans la même pièce que vous, vous devez porter un masque.

Avant de vous aider, la personne doit :

1 Se laver les mains



2 Porter un masque



3 Porter des gants jetables



Après vous avoir aidé, la personne doit :

4

Enlever ses gants et les jeter dans une poubelle fermée, hors de la portée des enfants



5

Se laver les mains



6

Enlever son masque et le jeter dans une poubelle fermée, hors de la portée des enfants



7

Se laver les mains encore une fois



Précautions à prendre par la personne qui fait le lavage et le nettoyage à la maison

Les draps, serviettes et vêtements de la personne malade peuvent être lavés avec ceux des autres personnes de la maison.

- Lavez à l'eau chaude.
- Portez des gants jetables (évités le contact direct des vêtements, draps et serviettes de la personne malade avec votre peau et vos vêtements).
- Ne secouez pas le linge sale.

Les ustensiles et la vaisselle utilisés par la personne malade doivent être nettoyés avec votre savon à vaisselle habituel et de l'eau.

Les déchets de la personne malade peuvent être jetés avec les vidanges de la maison. Fermez bien le sac de vidanges.

Lavez-vous les mains fréquemment avec du savon et de l'eau :

- Après tout contact avec la personne malade ou avec des objets ou des surfaces qu'elle a touchés (ex. : table de chevet, vaisselle, etc.).
- Avant et après la préparation de la nourriture, avant de manger, après être allé à la toilette et à chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un désinfectant à base d'alcool.

Nettoyez et désinfectez au moins une fois par jour :

- Les surfaces fréquemment touchées par la personne malade (ex. : poignées, table de chevet, cadre de lit et autres meubles de sa chambre).
- La salle de bain et la toilette.

Dans la mesure du possible, les endroits réservés à la personne malade devraient être nettoyés et désinfectés par la personne malade.

Pour désinfecter, préparez un mélange contenant 1 partie d'eau de Javel domestique et 9 parties d'eau froide (ex. : 1 tasse d'eau de Javel et 9 tasses d'eau).

Vous pouvez contacter le service Info-Social 811 (consultation téléphonique psychosociale 24/7) si vous vivez :

- Du stress, de l'anxiété;
- Des réactions émotives qui perdurent (pleurs fréquents, irritabilité, etc.);
- Un sentiment de panique;
- Des idées qui tournent sans arrêt dans votre tête, cela vous envahit et vous fait peur;
- Des répercussions sociales de la maladie.

Des professionnels en intervention psychosociale vous offriront du soutien et vous partageront de l'information et des conseils selon vos besoins.

COVID-19 ET ISOLEMENT À LA MAISON

Qu'est-ce que la COVID-19?

La COVID-19 est une maladie respiratoire causée par le nouveau coronavirus.

Quels sont les symptômes?

Les principaux symptômes sont la fièvre, la toux et les difficultés à respirer. D'autres symptômes peuvent aussi apparaître : nausée, vomissement, mal de tête, douleur musculaire, diarrhée.

Comment se transmet l'infection respiratoire?

Elle se transmet d'une personne à une autre par le contact avec les gouttelettes qui sont projetées dans l'air quand une personne malade parle, tousse ou éternue. Il est aussi possible que le virus soit transmis par les selles.

Pourquoi est-il important de respecter les recommandations d'isolement à la maison?

Pour éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes.

Quand peut-on arrêter l'isolement à la maison?

Si vous n'avez pas eu besoin d'être hospitalisé : vous pourrez arrêter l'isolement à la maison **14 jours** après le début de la maladie **seulement si vous n'avez plus de symptômes depuis deux jours**.

Si vous avez encore des symptômes, vous devez rester en isolement jusqu'à ce que vous n'avez plus de symptômes depuis 2 jours.

Si vous avez été hospitalisé : lorsque vous n'avez plus de symptômes, consultez le 514 644-4545 ou votre médecin pour savoir quand arrêter l'isolement.

Si vous êtes un travailleur de la santé, consultez votre bureau de santé.

Une production de la Direction régionale de santé publique de Montréal, 26 mars 2020

Visitez notre site Internet à santemontreal.ca/coronavirus



**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-de-
l'Île-de-Montréal**

Québec 

Le lavage des mains, simple et efficace!



1 MOUILLER



2 SAVONNER



3 FROTTER DE 15
À 20 SECONDES



4 NETTOYER
LES ONGLES



5 RINCER



6 SÉCHER



7 FERMER AVEC
LE PAPIER

Québec.ca

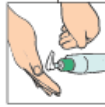
ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELS (ÉPI)

Pour certains pathogènes, les ÉPI peuvent être augmentés et la procédure revue.

ÉTAPES POUR METTRE LES ÉPI

PRÉPARATION

- > S'assurer que les ÉPI sont sans défauts et de la bonne taille.
- > Enlever les bijoux, attacher les cheveux longs.



PROCÉDER À L'HYGIÈNE DES MAINS

- #### BLOUSE
- > Enfiler la blouse, l'attacher au cou et à la taille.



MASQUE

- > Placer un masque ou un masque avec visière sur le visage en couvrant le nez et le menton, et l'attacher.



- > Modeller la pince nasale à la forme du nez.



PROTECTION OCULAIRE

- > Mettre les lunettes ou la visière.



GANTS

- > Mettre les gants, couvrir les poignets de la blouse.



GANTS

- > Pour retirer les gants, saisir la surface extérieure d'un des gants en le pincant au haut de la paume.
- > Écarter le gant de la paume en le tirant vers les doigts et le retourner sur lui-même.
- > Le chiffonner en boule et le garder dans la main gantée.
- > Glisser l'index et le majeur nus sous la bande de l'autre gant sans toucher l'extérieur.
- > Écarter le gant de la paume en le tirant vers les doigts et le retourner sur lui-même. L'élever pour que le premier gant entre dedans. Puis jeter les gants dans le contenant approprié.



PROCÉDER À L'HYGIÈNE DES MAINS

BLOUSE

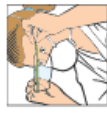
- > Détacher la blouse sans se contaminer.
- > Saisir la base des attaches du cou et ramener la blouse vers l'avant.
- > Saisir l'intérieur de la manche opposée, la faire glisser sans la retourner pour dégager la main.
- > Avec la main dégagée, procéder de la même façon pour retirer l'autre manche.
- > Rouler la blouse en boule en évitant de toucher l'extérieur.
- > Jeter dans le contenant approprié.



PROCÉDER À L'HYGIÈNE DES MAINS

PROTECTION OCULAIRE

- > Pour retirer les lunettes ou la visière, manipuler l'équipement par les côtés ou l'arrière et en évitant de toucher le devant. Jeter dans le contenant approprié.



MASQUE

- > Pour retirer le masque, détacher les attaches du bas et celles du haut (ou saisir les élastiques).
- > Tirer le masque vers l'avant à l'aide des attaches en évitant de toucher l'extérieur.
- > Jeter dans le contenant approprié.



OU

APR

PROCÉDER À L'HYGIÈNE DES MAINS ET SORTIR DE LA PIÈCE

- > Pour retirer l'APR, pencher la tête légèrement vers l'avant, passer la courroie inférieure par-dessus la tête puis la courroie supérieure en évitant de toucher le filtre.
- > Jeter dans le contenant approprié.



COVID-19 : Information de Réduction des méfaits et de surdose

La COVID-19 amène son lot de changement et de difficultés. Les mesures de prévention ou d'isolement sont difficiles pour tout le monde mais en particulier pour les personnes qui n'ont pas de domicile, qui vivent dans la rue ou utilisent les ressources d'hébergement. Certains gestes peuvent faire toute une différence pour se protéger et protéger les autres.



Gardez vos distances

- Gardez vos distances avec les autres. Pour réduire la circulation du virus, il faut garder une distance d'environ la longueur de deux bras en tout temps
- Réduisez les contacts étroits (donner la main, s'embrasser, les accolades) et faites usage d'un condom lors de relations sexuelles
- si vous fumez, gardez vos distances et ouvrez les fenêtres pour aérer

Lavez vos mains, nettoyez et désinfectez

- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou utilisez les tampons d'alcool avant et après avoir manipuler, préparer et utiliser les drogues. Préparez votre drogue vous-même et assurez-vous de ne pas manipuler ou toucher la drogue ou le matériel d'autres personnes
- Nettoyez et désinfectez les surfaces avant et après avoir consommé. Si vous devez partager des objets ou du matériel (ex : pipes), désinfectez-les avec les tampons d'alcool
- Nettoyer les toilettes après chaque utilisation par une personne qui a des symptômes du COVID-19.

Les endroits réservés à la personne malade du COVID-19 doivent être nettoyés et désinfectés par la personne malade, dans la mesure du possible.

Faites des provisions si possible

- en matériel de consommation** : la plupart des sites de distribution de matériel demeurent ouverts. Pour réduire les risques de contamination, les modes de distribution peuvent avoir été changé. Vous

pouvez les appeler pour avoir des informations sur les bonnes pratiques en matière de réduction des méfaits. Certains organismes offrent des services de livraison de matériel.

Les pharmacies qui ont des kits de matériel demeurent une possibilité.

-en médication : vérifiez auprès de votre médecin ou de votre pharmacien pour savoir comment avoir accès à vos médicaments pour éviter un arrêt dans le traitement ou pour ajuster votre prescription

-en drogue : face à l'imprévu dû à la pandémie, approvisionnez-vous si possible pour un bout auprès de votre source habituelle. Si vous devez changer de source, soyez prudent. Vous pouvez vous approvisionner en bandelettes de détection du fentanyl auprès de plusieurs organismes communautaires.

Considérez la possibilité de voir un médecin si vous avez des difficultés, des symptômes de sevrage ou autre condition de santé.

Évitez de consommer seul

-Ne consommez jamais seul et sans naloxone. Entourez-vous de quelqu'un de confiance. Si vous devez lui apporter votre aide en cas de surdose, utilisez le masque et les gants contenus dans la trousse. Les trousses de naloxone sont disponibles dans les pharmacies et certains organismes communautaires.

Et si vous devenez malade?

Si vous ou un proche devenez malade (fièvre, toux qui s'aggrave, difficulté à respirer), portez un masque, couvrez-vous le nez et la bouche si possible. Gardez vos distances. Restez à la maison en isolement. Éviter tout contact étroit pendant au moins pendant 14 jours ou jusqu'à ce que tout revienne à la normale.

Évitez de fréquenter les sites fixes. Demandez à quelqu'un de confiance de vous approvisionner.

Vous avez besoin d'aide médicale? Vous n'avez pas d'endroit pour rester? Adressez-vous à un intervenant ou à une infirmière qui pourront vous indiquer des alternatives. Au besoin, appelez le 811.

Si vos symptômes deviennent sévères (difficultés respiratoires, douleur thoracique, confusion) appelez le 911 et informez-les au sujet d'un possible cas grave de COVID-19 pour que les ambulanciers utilisent l'équipement approprié pour vous transporter à un hôpital désigné.

En tout temps, informez-vous auprès d'un intervenant ou d'une infirmière.