COVID-19

À conserver

Guide autosoins

DERNIÈRE MISE À JOUR
28 AOÛT 2020

POUR LES PARENTS

Ce que vous devez savoir
Ce que vous devez faire
Pour protéger votre santé et la santé des autres

Votre gouvernement

Québec

Table des matières

2 Pourquoi un guide autosoins ?
2 Conservez-le précieusement !
2 Comment rester informé ?

3 Pandémie de COVID-19
3 Définition
3 Transmission du virus
4 Symptômes
5 Quoi faire en présence de symptômes ?

6 Prévention, protection et conseils santé
6 Moyens de prévention et de protection contre la maladie à coronavirus (COVID-19)

9 Précautions et soins si votre enfant est malade

12 Médicaments pour soulager les symptômes
12 Faire bon usage des médicaments
13 Comment soulager les symptômes ?

14 Soins aux personnes ayant une déficience ou un trouble du spectre de l'autisme

16 Mesures d'hygiène et de prévention
16 Lavage des mains
17 Hygiène respiratoire
18 Port du masque ou du couvre-visage (masque artisanal)

20 Aide à la décision

21 La prévention des infections

Édition révisée produite par :
La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020
Bibliothèque et Archives Canada, 2020
ISBN : 978-2-550-87333-4 (version PDF)

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2020

Pourquoi un guide autosoins ?

Votre domicile est votre premier lieu de soins.

Ce guide a pour but de vous aider à prendre les meilleures décisions possibles pour vos enfants durant la pandémie du coronavirus (COVID-19).

Ce guide vous permet de :

- connaître les meilleurs moyens de se protéger;
- prendre soin de vos enfants;
- connaître les soins de base à donner à votre entourage;
- savoir quand et qui consulter si vous avez besoin de soins et de services.

Conservez-le précieusement !

Ce guide est également disponible en anglais au : **Québec.ca/coronavirus**.

Comment rester informé ?

Consultez le site gouvernemental sur le coronavirus au : **Québec.ca/coronavirus**.

Soyez attentif aux avis et consignes du gouvernement dans les médias (télévision, journaux, radio, Internet).

Les informations fournies dans ce document se basent sur une situation qui évolue rapidement. Des changements pourraient éventuellement survenir.

Le coronavirus se transmet très facilement !

Pandémie de COVID-19

Définition

La **COVID-19** est une infection causée par un coronavirus, un virus très contagieux qui affecte les voies respiratoires. Il se transmet de personne à personne.

On parle de pandémie lorsqu'un **nouveau virus** s'étend à travers le monde entier. Comme les personnes ne sont pas protégées contre ce nouveau virus, on compte un plus grand nombre de malades dans la population.

Transmission du virus

Le coronavirus (COVID-19) se transmet très facilement à partir de gouttelettes provenant de la toux ou des éternuements d'une personne infectée.

Lorsque la personne infectée tousse ou éternue, ses gouttelettes respiratoires sont projetées dans l'air.

Si la personne se couvre le nez et la bouche, ses gouttelettes seront projetées dans son coude, dans le haut de son bras, dans son masque ou son couvre-visage (masque artisanal) ou sur le bout de tissu ou le mouchoir de papier qu'elle utilise.

On peut attraper le coronavirus (COVID-19) lorsque :

- nos yeux, notre nez ou notre bouche sont en contact avec les gouttelettes d'une personne infectée qui tousse ou éternue;
- lorsque nos mains touchent une surface ou un objet contaminés et qu'on les met ensuite dans notre visage.

Les symptômes se développent en moyenne de 5 à 7 jours après la contamination, mais peuvent aller de 2 à 12 jours. Par mesure de prudence, une période minimale de 14 jours est considérée pour l'isolement (voir la section Prévention, protection et conseils de santé).

Certaines personnes peuvent transmettre le virus sans le savoir, car elles ne présentent aucun symptôme ou n'ont pas encore développé les symptômes. Les enfants atteints de la COVID-19 ont souvent peu ou pas de symptômes, mais ils pourraient tout de même transmettre la maladie. Bien que les observations portent à croire que la transmission soit moins fréquente chez les enfants de moins de 10 ans, des précautions doivent tout de même être prises pour réduire les risques de propagation du virus.

Le coronavirus se propage lors de contacts rapprochés entre les personnes.

Plusieurs circonstances favorisent ces contacts, dont :

- vivre sous le même toit qu'une personne infectée;
- donner des soins à une personne infectée;
- fréquenter les endroits publics et lieux de rassemblement.

Pandémie de COVID-19

Symptômes

Si votre enfant présente un symptôme parmi la liste suivante, il est recommandé de le garder à la maison et de faire l'évaluation des symptômes sur Québec.ca/decisioncovid19 ou d'appeler le 1 877 644-4545.

LES SYMPTÔMES À SURVEILLER SONT :	
Fièvre	**Symptômes généraux**
• **Chez l'enfant de 0-5 ans :** 38,5 °C (101,3 °F) et plus (T° rectale) • **Chez l'enfant de 6 ans et plus :** 38,1°C (100,6 °F) et plus (T° buccale)	• Perte du goût ou de l'odorat • Mal de gorge • Grande fatigue • Perte d'appétit importante • Douleurs musculaires généralisées (non liées à un effort physique)
Symptômes respiratoires	**Symptômes gastro-intestinaux**
• Toux (nouvelle ou aggravée) • Congestion ou écoulement nasal • Essoufflement, difficulté à respirer	• Vomissements • Diarrhée • Maux de ventre et nausées

Quoi faire en présence de symptômes ?

Ne laissez pas votre enfant au service de garde éducatif, à l'école ou au service de garde scolaire :

- si vous avez reçu la consigne de votre direction de santé publique de vous isoler à la maison (votre enfant de même que ses contacts);
- s'il y a un risque que votre enfant soit atteint ou si vous croyez qu'il a été en contact avec un cas significatif de COVID-19;
- si vous êtes en quarantaine après un séjour hors du Canada.

En cas de doute, faites l'évaluation des symptômes sur Québec.ca/decisioncovid19 ou contactez le **1 877 644-4545** dans les plus brefs délais et suivez les directives de santé publique qui vous seront transmises. L'enfant malade doit s'isoler à la maison jusqu'à ce qu'il reçoive les directives de santé publique.

En l'absence de COVID-19, les personnes (enfants et adultes) qui présentent des symptômes d'allure grippale pourront réintégrer leurs activités lorsque chacune des deux conditions suivantes seront remplies :

- 48 heures après la résolution de la fièvre (sans prise de médicaments);

et

- 24 heures après une amélioration significative des autres symptômes.

Pour toute autre condition, les critères de santé habituels s'appliquent pour la présence au service de garde éducatif, à l'école ou au service de garde scolaire. Par conséquent, les enfants qui présentent un bon état général (capacité d'effectuer les activités habituelles) peuvent fréquenter leur école et leur service de garde scolaire (en particulier, pas d'exclusion pour un rhume).

Prévention, protection et conseils santé

Moyens de prévention et de protection contre la maladie à coronavirus (COVID-19)

Il n'existe actuellement **aucun vaccin pour prévenir ni aucun médicament** pour traiter la maladie à coronavirus (COVID-19).

La prévention est le seul moyen pour vous protéger et protéger les autres.

Éviter les contacts

La distanciation physique de 2 mètres en tout temps est la principale mesure permettant de protéger votre famille ainsi que vos proches. Toutefois, entre les enfants de 16 ans ou moins, une distanciation physique de 1 mètre s'applique. Les consignes de distanciation physique sont différentes en contexte éducatif et sont propres à celui-ci.

Il est aussi important d'éviter les accolades, les poignées de main et les bises. Ainsi, votre enfant devrait éviter de faire des câlins aux visiteurs, particulièrement si ceux-ci sont des personnes vulnérables.

Il est toléré que les enfants partagent leurs jouets, bien qu'il soit préférable d'éviter de le faire, particulièrement lorsque les enfants portent les jouets à leur bouche. Dans tous les cas, les jouets devraient être désinfectés avant et après leur utilisation. Pour cette raison, il est recommandé d'utiliser des jouets faciles à nettoyer. De plus, il est recommandé que les enfants se lavent les mains avant et après avoir partagé des jouets.

Si un proche présente des symptômes, il faut éviter d'être en contact avec ses objets personnels (verre, vaisselle, etc.). On lui demande de se protéger lorsqu'il tousse ou éternue et de se laver les mains après. On garde le plus possible une distance sécuritaire.

Se laver les mains souvent

Se laver les mains souvent est la meilleure façon de se protéger et de protéger les autres contre la maladie à coronavirus (COVID-19). Enseignez à vos enfants et à vos proches comment se laver les mains (voir page 16).

QUAND se laver les mains ?

Le plus souvent possible, mais **surtout** :

- Avant de se toucher le visage (yeux, bouche, nez);
- Après avoir toussé, éternué ou s'être mouché;
- Avant et après avoir soigné un proche;
- Lorsque les mains sont visiblement sales ou après avoir touché quelque chose de sale;
- Avant et après avoir préparé les repas;
- Avant et après avoir mangé;
- Après être allé à la toilette;
- Avant et après être allé dans un lieu public;
- Avant et après avoir mis ou retiré un masque ou un couvre-visage (masque artisanal).

AVEC QUOI se lave-t-on les mains ?

Il est recommandé de se laver les mains avec de l'**eau tiède et du savon** ou avec un gel, une mousse ou un liquide antiseptique à base d'alcool (concentration d'alcool de 60 % ou plus).

Porter un couvre-visage ou un masque

Les personnes âgées de 10 ans et plus doivent porter un couvre-visage ou un masque pour couvrir leur nez et leur bouche;

- quand une personne est dans la même pièce à moins de 2 mètres;
- dans les écoles lors des déplacements hors des salles de classe et dans les aires communes (à partir de la 5e année du primaire);
- pour se rendre dans un milieu de soin, comme un hôpital, une clinique, un cabinet de médecin ou un groupe de médecine de famille;
- dans les transports en commun et scolaires;
- dans les lieux publics* fermés ou partiellement couverts, où il est obligatoire;
- dans les lieux publics lorsque la distanciation physique n'est pas possible.

Le port du masque ou du couvre-visage est recommandé pour les enfants de 2 à 9 ans. Il n'est pas recommandé pour ceux de moins de 2 ans.

Le port du masque ou du couvre-visage doit obligatoirement s'accompagner des autres mesures de protection, comme l'application des mesures d'hygiène.

S'isoler

S'isoler 14 jours dès un retour de voyage et 10 jours après le début de symptômes. Il est possible de cesser l'isolement quand le délai minimal de 10 jours est terminé et que la personne :

- n'a pas de fièvre depuis au moins 48 heures;
- a une amélioration significative d'autres symptômes depuis au moins 24 heures (sauf la toux et la perte de l'odorat, qui peuvent durer plus longtemps).

Même sans symptômes, il est possible de transmettre le virus.

Si votre enfant est malade, gardez-le à la maison dès le début des symptômes.

* Pour connaître la liste des lieux où le port du couvre-visage ou du masque est obligatoire, consultez le Québec.ca/masque.

Précautions et soins si votre enfant est malade

Voir à son confort

Assurez-vous :

- que votre enfant porte des vêtements légers;
- qu'il se repose beaucoup;
- qu'il boive suffisamment et qu'il ne présente pas de signes de déshydratation, particulièrement s'il a des vomissements ou de la diarrhée.

Surveillez les signes de déshydratation, qui sont les suivants :

- Absence d'urine à l'intérieur de six heures chez les bébés et absence d'urine pendant plus de huit heures chez les enfants plus âgés;
- Fontanelles creuses (régions molles sur le dessus de la tête des bébés);
- Peau froide qui ne reprend pas sa place rapidement lorsqu'on la pince;
- Irritabilité, somnolence;
- Sensation de soif extrême;
- Bouche et langue sèches;
- Urines peu fréquentes ou foncées;
- Sensation d'étourdissements, d'être mêlé (confusion) et maux de tête.

Si votre enfant présente des signes de déshydratation, vous pouvez, au besoin, lui donner des solutions de réhydratation vendues en pharmacie comme du Pedialyte[MD]. N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.

Gardez la température de la pièce où se trouve votre enfant à environ 20 °C (68 °F).

Se reposer

En présence de symptômes de la maladie à coronavirus (voir page 5), il est possible de se sentir faible et fatigué. Le repos aidera à combattre la maladie. Votre enfant peut reprendre ses activités lorsque son état le permet.

Boire souvent

Il est important de boire souvent, parce que la fièvre fait transpirer et fait perdre beaucoup de liquide.

Il est recommandé de boire au minimum **1,5 litre d'eau par jour**.

Il est possible de boire des liquides froids ou tièdes selon les goûts. Il faut éviter les boissons sucrées comme le jus ou celles contenant de la caféine, comme le café, le thé et les boissons gazeuses. La caféine a pour effet de faire uriner et d'augmenter les pertes de liquides.

Surveillez les signes de déshydratation :

- Absence d'urine à l'intérieur de six heures chez les bébés et absence d'urine pendant plus de huit heures chez les enfants plus âgés;
- Fontanelles creuses (régions molles sur le dessus de la tête des bébés);
- Peau froide qui ne reprend pas sa place rapidement lorsqu'on la pince;
- Irritabilité, somnolence;
- Sensation de soif extrême;
- Bouche et langue sèches;
- Urines peu fréquentes ou foncées;
- Sensation d'étourdissements, d'être mêlé (confusion) et maux de tête.

Consulter

Si votre enfant est suivi de façon régulière pour un problème de santé physique ou mentale, respectez les rendez-vous déjà planifiés. Si vous avez besoin de consulter pour un problème de santé, contactez le professionnel de la santé responsable de son suivi.

Consultez un médecin :

- si votre enfant a moins de 3 mois et qu'il a une température rectale de 38,5 °C (101,3 °F) et plus, communiquez avec le 1 877 644-4545 ou le 811 pour savoir où consulter;
- si votre enfant est porteur d'une maladie chronique ou qu'il a un système immunitaire affaibli ou déficient et qu'il a une température rectale de 38,5 °C (101,3 °F) et plus, rendez-vous dans une urgence près de chez vous;
- si votre enfant semble très malade, qu'il est sans énergie et que vous avez de la difficulté à le réveiller, rendez-vous dans une urgence près de chez vous.

Protéger son entourage

Assurez-vous que la personne qui a des symptômes :

- S'isole dans une chambre pour éviter de contaminer les autres membres de la famille;
- Dors et mange seule dans sa chambre (si l'enfant est suffisamment autonome);
- Utilise une seule salle de bain et nettoyez-la après chaque utilisation;
- Couvre son nez et sa bouche lorsqu'elle tousse ou éternue, idéalement avec un mouchoir de papier (voir page 17) et se lave les mains après;
- Si elle n'a pas de mouchoir de papier, tousse ou éternue dans le pli de son coude ou le haut de son bras étant donné que ces endroits ne sont pas en contact avec des personnes ou des objets (voir page 17);
- Crache dans un mouchoir de papier;
- Dépose les mouchoirs de papier utilisés dans le sac à déchets d'une poubelle fermée.

Gardez les mouchoirs utilisés hors de la portée des enfants et n'accueillez pas de visiteur à la maison.

Il faut observer ces mesures pendant 10 jours après le début des symptômes. Si votre enfant n'a pas de fièvre depuis au moins 48 heures (sans prise d'antipyrétique) ni de symptômes depuis au moins 24 heures, sauf la toux et la perte d'odorat qui peuvent durer plus longtemps, il peut reprendre ses activités.

Nettoyer son environnement

En général, les coronavirus ne survivent pas longtemps sur les objets. Ils vont survivre sur les surfaces de quelques heures à plusieurs jours. Cela dépend notamment du type de surface (par exemple : cuivre, carton, acier inoxydable, plastique), de la température et de l'humidité ambiante.

Il est donc important de laver les comptoirs, les lavabos, les poignées de porte, les jouets et toutes les surfaces fréquemment touchées par

les mains. Le nettoyage et la désinfection sont très efficaces pour éliminer le virus.

Pour nettoyer, utilisez de l'eau et du savon ou des produits de nettoyage à usage domestique.

Pour désinfecter, utilisez une solution javellisante (1 partie d'eau de Javel pour 9 parties d'eau) ou des produits désinfectants. Donc, 10 ml d'eau de javel dans 90 ml d'eau.

La literie, les serviettes, les vêtements et la vaisselle d'une personne malade peuvent être lavés avec ceux des autres personnes de la maisonnée avec les détergents habituels.

Prévoir de l'aide

Plusieurs personnes ont les ressources nécessaires pour faire face à la situation actuelle. Si vous éprouvez de l'inquiétude, n'hésitez pas à demander ou à accepter de l'aide. Il est important d'en discuter avec vos proches. Pour plus d'information, vous pouvez consulter le site Web : **Québec.ca/allermieux.**

Pour obtenir de l'aide à domicile, vous pouvez aussi appeler au 211 ou demander le service de soins et services à domicile auprès de votre CLSC.

S'informer

Pour des informations à jour, écoutez la radio ou la télévision, lisez les journaux ou consultez souvent le site Internet gouvernemental **Québec.ca/coronavirus**.

Le ministère de la Santé et des Services sociaux donnera les indications à suivre par la population pour les questions sur la santé et pour obtenir des soins.

Pour connaître ce que la Loi sur les normes du travail vous offre comme options lorsque vous devez vous absenter du travail pour prendre soin de votre enfant, consulter https://www.cnt.gouv.qc.ca/conges-et-absences/obligations-familiales/index.html.

Dans tous les cas, respectez les avis et consignes donnés par le gouvernement. Ces avis et consignes peuvent changer en fonction de l'évolution de la situation.

Donner à ses enfants les conseils de base

Montrez-leur :

- la bonne façon de se laver les mains avec de l'eau et du savon (voir page 16);
- à se moucher ou à éternuer avec des mouchoirs jetables (voir page 17);
- à tousser ou à éternuer dans le pli du coude ou le haut du bras (voir page 17).

Rappelez-leur souvent de se tenir à l'écart des autres personnes qui sont malades et des autres personnes qui n'habitent pas avec vous.

Gardez à la vue ou à la portée de la main le Pense-bête (voir page 5). Cette fiche vous permet de vous guider en présence de symptômes selon la situation.

Mises en garde :

- Mesurez toujours la température de votre enfant à l'aide d'un thermomètre, préférablement par voie rectale s'il a 5 ans et moins, et par voie buccale s'il a 6 ans et plus.
- Attendez 30 minutes avant de prendre sa température par la bouche s'il a bu ou mangé quelque chose de froid ou de chaud.
- Ne frictionnez pas votre enfant avec de l'alcool pour faire baisser sa fièvre. L'alcool peut être absorbé par la peau ou les poumons de votre enfant et lui être toxique.
- Ne donnez pas d'ibuprofène (Advil[MD], Motrin[MD] ou autres) à votre enfant s'il a moins de 6 mois.
- Ne donnez pas d'acide acétylsalicylique (Aspirin[MD] ou autres) à un enfant ou à un jeune de moins de 18 ans.
- Ne pas mettre de masque ou de couvre-visage (masque artisanal) à un enfant de moins de 2 ans.

Médicaments pour soulager les symptômes

Faire bon usage des médicaments

En l'absence de complications, le traitement de la maladie à coronavirus (COVID-19) ne nécessite pas de médicaments particuliers.

Médicaments en vente libre

Des médicaments en vente libre peuvent être utilisés pour soulager les symptômes de la maladie à coronavirus (COVID-19). Avant d'en faire usage, lisez attentivement les étiquettes et respectez les doses recommandées. En cas de fièvre, utilisez de préférence de l'acétaminophène comme du Tylenol[MD]. **Il est fortement recommandé de demander conseil à votre pharmacien** avant d'utiliser des médicaments en vente libre en présence de symptômes.

Évitez de prendre en même temps des produits qui contiennent les mêmes ingrédients comme du Tylenol[MD] et du Tylenol sinus[MD]. Évitez aussi d'utiliser des décongestionnants nasaux et de faire des lavages nasaux en cas de perte de l'odorat. Si votre enfant souffre de certains problèmes de santé, consultez votre pharmacien ou Info-Santé 811 avant de lui donner des médicaments en vente libre.

Si votre enfant a plus de 3 mois et qu'il fait une température rectale de 38,5 °C (101,3 °F) et plus, vous pouvez lui donner de l'acétaminophène (Tylenol[MD], Tempra[MD] ou autres), selon les indications du produit et le poids de votre enfant.

Précaution anti-inflammatoires

La prise d'anti-inflammatoires pourrait aggraver l'infection au coronavirus (COVID-19), mais cette information est basée sur des observations cliniques et n'est pas confirmée ou infirmée. Certaines recommandations demandent d'éviter l'utilisation de l'ibuprofène pour soulager la fièvre lors d'une infection au coronavirus. L'Advil[MD] et le Motrin[MD] font partie de cette classe de médicaments. Si vous prenez déjà des anti-inflammatoires et que vous êtes positif au test du coronavirus, parlez-en à votre pharmacien, médecin ou infirmière praticienne spécialisée.

Comment soulager les symptômes ?

Fièvre

La fièvre est un mécanisme de défense qui aide à combattre l'infection. Si vous souhaitez abaisser la fièvre pour être plus confortable, il est recommandé d'utiliser de l'acétaminophène, à moins d'un avis contraire d'un professionnel de la santé ou d'une allergie à ce médicament.

Paramètres de fièvre :

- **Chez l'enfant de 0-5 ans :**
  38,5 °C (101,3 °F) et plus (T° rectale) ;
- **Chez l'enfant de 6 ans et plus :**
  38,1 °C (100,6 F) et plus (T° buccale).

Mal de gorge

Si votre enfant est en âge de le faire, il peut se gargariser avec un verre d'eau salée : 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel dans 250 ml (1 tasse) d'eau tiède (n'avalez pas la solution). Les enfants plus jeunes (moins de 6 ans) ont souvent de la difficulté à ne pas avaler le liquide. Les bonbons durs ou les pastilles, de préférence sans sucre, peuvent également soulager votre mal de gorge.

Si l'on vous oriente vers un professionnel de la santé, vous devez avoir en main la liste complète à jour des médicaments que votre enfant prend.

Si l'on prescrit des médicaments à votre enfant :

- Assurez-vous qu'il les prend selon les recommandations;
- Communiquez avec votre pharmacien ou votre médecin si un problème survient en cours d'utilisation;
- Conservez toujours les médicaments dans un endroit sec et hors de la portée des enfants.

Soins aux personnes ayant une déficience ou un trouble du spectre de l'autisme

Les personnes en situation de handicap, dont celles ayant une déficience physique (DP), une déficience intellectuelle (DI) ou un trouble du spectre de l'autisme (TSA), figurent parmi les personnes vulnérables considérant qu'elles peuvent rencontrer des problématiques de mobilité, de communication, de compréhension de la situation ou de protection. De plus, ces personnes, selon leur condition médicale ou comportementale, sont plus à risque de développer des complications à la suite de la contamination à la COVID-19 et leur prise en charge en soins aigus ou intensifs peut être plus complexe.

Pour les personnes ayant des difficultés de compréhension ou de communication, les mesures de prévention, les précautions et les soins sont les mêmes que pour les adultes. Cependant, le soutien des parents, d'un proche aidant ou d'un intervenant est primordial pour assurer l'application des mesures préventives si elles rencontrent des difficultés.

À cet égard, il est important de prévoir la mise en place de moyens de communication adaptés aux besoins et aux caractéristiques de la personne pour s'assurer de leur compréhension de la situation pandémique actuelle, les moyens pour se protéger et les mesures mises en place (ex. : pourquoi rester à la maison) et, le cas échéant, recourir au dépistage.

Une attention particulière devrait être portée aux soins relatifs à la prise de médication par sonde et à l'accès au soutien à domicile, lorsque requis.

Je vois au confort de la personne

Les personnes ayant une DP, une DI ou un TSA sont plus particulièrement fragiles aux risques suivants :

- **Plaies**
  - Varier régulièrement les positions de la personne.
- **Perte d'autonomie**
  - Lever la personne dès que son état le permet, la faire bouger le plus possible et lui laisser faire ses activités de soins (ex. : hygiène, habillement) et ses activités quotidiennes selon ses capacités, ce qui diminuera de façon importante le risque de complications.
- **Déshydratation**
  - Les personnes dépendantes à l'alimentation sont plus à risque de se déshydrater. Il est donc recommandé de les faire boire régulièrement.
- **Désorganisation des personnes ayant un trouble du comportement ou un TSA**
  - S'assurer de mettre en place des stratégies pour minimiser les troubles de comportement et faciliter les transitions vers de nouvelles routines quotidiennes.

Les parents ou les personnes proches aidantes doivent également appliquer les mesures préventives de contamination pour l'utilisation des équipements et appareils nécessaires aux besoins de l'usager. Les personnes incapables de retirer seules un masque ou un couvre-visage (masque artisanal) ne devraient pas en porter.

Mesures d'hygiène et de prévention

Lavage des mains

MOUILLEZ 1

SAVONNEZ 2

FROTTEZ
de 15 à 20 secondes 3

NETTOYEZ
les ongles 4

RINCEZ 5

SÉCHEZ 6

FERMEZ
avec le papier 7

Se laver les mains souvent

Lavez-vous les mains souvent, surtout :

- quand elles sont visiblement sales ;
- après avoir éternué ou toussé ;
- après vous être mouché ;
- après être allé aux toilettes ;
- après avoir changé la couche d'un enfant ;
- avant de préparer, de manipuler ou de servir des aliments ;
- avant de manger ;
- avant de mettre ou d'enlever vos verres de contact ;
- avant et après avoir touché à votre masque ou couvre-visage (que ce soit pour le mettre, le retirer ou le replacer) ;
- après avoir manipulé les ordures.

Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ; le savon antibactérien n'est pas nécessaire.

S'il n'y a pas de savon ni d'eau, vous pouvez utiliser les gels, mousses ou liquides antiseptiques à base d'alcool. La concentration d'alcool doit être d'au moins 60 %.

Prenez un peu de produit antiseptique (gel, mousse, liquide). Frottez le bout de vos doigts, l'intérieur et l'extérieur de vos mains, vos pouces et la région entre vos doigts. Continuez de frotter jusqu'à ce que vos mains soient sèches sans utiliser de papier essuie-mains.

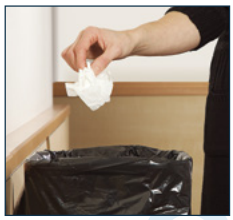
Mise en garde :

Les produits antiseptiques doivent être gardés hors de la portée des jeunes enfants. Ils doivent être utilisés à l'occasion seulement et sous supervision.

Hygiène respiratoire

1

COUVREZ-VOUS
la bouche et le nez avec un mouchoir de papier lorsque vous toussez ou éternuez.



2

JETEZ
votre mouchoir de papier à la poubelle.

3

TOUSSEZ OU ÉTERNUEZ DANS LE PLI DE VOTRE COUDE
ou le haut de votre bras si vous n'avez pas de mouchoir de papier.

4

LAVEZ-VOUS LES MAINS SOUVENT
En l'absence d'eau et de savon, utilisez un produit antiseptique.

Mesures d'hygiène et de prévention (suite)

Port du masque ou du couvre-visage (masque artisanal)

Dans les transports en commun et scolaires, dans les écoles lors des déplacements hors des salles de classe et dans les aires communes (à partir de la 5e année du primaire) ainsi que dans la plupart des lieux publics fermés ou partiellement couverts, vous devez porter un couvre-visage si vous êtes âgé de 10 ans et plus. Pour connaître la liste des lieux où le port du couvre-visage est obligatoire, consultez le Québec.ca/masque.

Dans les lieux publics qui ne sont pas visés par l'obligation de porter un couvre-visage, mais où la distanciation physique de 2 mètres n'est pas possible, le port du couvre-visage demeure fortement recommandé. Le port du masque ou du couvre-visage dans les lieux publics doit obligatoirement s'accompagner des autres mesures de protection, comme l'application des mesures d'hygiène.

Les enfants de moins de 2 ans ainsi que les personnes dont la condition médicale particulière empêche le port du couvre-visage ainsi que celles qui ne sont pas capables de le mettre ou de le retirer par elles-mêmes (ex.: les personnes avec certains handicaps) ne devraient pas porter de couvre-visage ou de masque.

Si vous êtes malade, restez à la maison. Si vous devez vous rendre à la clinique ou à l'hôpital, portez votre masque ou votre couvre-visage jusqu'à ce qu'on vous donne un masque de procédure.

Si vous n'avez pas de symptômes et que vous devez être en contact étroit avec une personne qui fait de la fièvre, tousse ou éternue, par exemple pour lui donner des soins, vous devez porter un masque ou un couvre-visage.

Lavez-vous les mains avant et après l'utilisation du masque ou du couvre-visage. Pour le retirer, saisissez uniquement les élastiques (ou les ficelles) sans toucher le devant du masque ou du couvre-visage. Repliez les parties extérieures du masque ou du couvre-visage l'une sur l'autre et déposez-le dans un sac propre. Lavez-le tous les jours après utilisation avec le reste de votre lessive.

Un foulard en tissu (ex. : en coton) peut également être utilisé. Vous devrez alors laver ce foulard tous les jours.

1

PLACEZ
le masque ou le couvre-visage sur le nez et la bouche à l'aide d'une main. Avec l'autre main, fixez-le derrière vos oreilles avec les élastiques (ou les ficelles).

2

AJUSTEZ
votre masque ou votre couvre-visage sur votre nez.

3

AJUSTEZ
également sous votre menton.

Changez votre masque ou votre couvre-visage lorsqu'il est mouillé, sale ou endommagé.

IL FAUT ÉVITER DE LE PORTER AINSI :

En tout temps, je garde mes mains à l'écart de mes yeux, de mon nez et de ma bouche.

Aide à la décision
POUR LES PARENTS

À afficher

Si votre enfant a des symptôme de la COVID-19

Suivez les indications décrites dans ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vos proches. En tout temps, appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour éviter la contamination :

- lavez-vous les mains souvent ;
- toussez ou éternuez dans le pli de votre coude, le haut de votre bras ou dans un mouchoir de papier plutôt que dans vos mains ;
- nettoyez votre environnement.

SITUATION POUR UN ENFANT

Si votre enfant a un symptôme parmi cette liste:

- fièvre (avec les températures qui sont actuellement inscrites selon les âges);
- toux (nouvelle ou aggravée);
- essoufflement;
- difficulté à respirer;
- perte du goût ou de l'odorat;
- mal de gorge;
- nausées;
- diarrhées;
- vomissements;
- maux de ventre;
- congestion;
- écoulement nasal;
- grande fatigue;
- perte d'appétit importante;
- douleurs musculaires.

SITUATION POUR UN ADULTE

Je fais de la fièvre (température ≥ 38 °C (100,4 °F) ou ≥ 37,8 °C (100,0 °F) ou j'ai des symptômes parmi les suivants :

- apparition ou aggravation d'une toux;
- difficultés respiratoires;
- fatigue extrême;
- perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût;
- douleur musculaire;
- mal de tête;
- perte d'appétit importante;
- mal de gorge;
- diarrhée.

DÉCISION

Je reste à la maison et je fais l'évaluation de mes symptômes sur Québec.ca/decisioncovid19 ou en appelant le 1 877 644-4545.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Centre de relations avec la clientèle de Services Québec

Ligne info coronavirus
1 877 644-4545
(sans frais)

Personnes sourdes ou malentendantes
1 800 361-9596
(sans frais)

Numéros importants :

Votre pharmacien :

Votre médecin :

Votre CLSC :

SITUATION POUR UN ADULTE OU UN ENFANT

Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de fièvre et je suis dans l'une des situations suivantes :

- difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente;
- lèvres bleues;
- difficulté à bouger;
- fièvre chez un bébé de moins de 3 mois ;
- somnolence, confusion, désorientation ou difficulté à rester éveillé;
- absence d'urine depuis 12 heures.

DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence.

Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 911.

Soyez bien informé. Consultez le site Web **Québec.ca/coronavirus** pour connaître l'actualité.

Santé et Services sociaux
Québec

LA PRÉVENTION DES INFECTIONS :
Une responsabilité collective

Toussez dans votre coude

Lavez vos mains

Gardez vos distances

Couvrez votre visage

Québec.ca/**coronavirus**

Sans frais : **1 877 644-4545**

Québec

20-210-252WFA