

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



La plupart des gens qui contractent la COVID-19 auront des symptômes légers et devront récupérer à la maison. La récupération à la maison peut aider à mettre fin à la propagation de la COVID-19. Si vous prenez soin d'une personne qui est atteinte de la COVID-19, ou si vous demeurez avec une telle personne et qu'elle va suffisamment bien pour récupérer à la maison, suivez les directives qui suivent pour vous protéger ainsi que protéger les autres personnes du ménage et de la collectivité.

Un traitement contre la COVID-19 est offert aux personnes plus à risque de développer une forme grave de la maladie, y compris celles qui ont été vaccinées. Le traitement est seulement efficace aux toutes premières phases de l'infection, il est donc important de se faire tester dans les plus brefs délais après l'apparition des symptômes. Rendez-vous au [manitoba.ca/covid19/treatment/index.fr.html](https://manitoba.ca/covid19/treatment/index.fr.html), communiquez avec Health Links – Info Santé (204 788-8200 ou 1 888 315-9257) ou adressez-vous à votre fournisseur de soins pour en savoir plus et déterminer votre admissibilité.

### Comment puis-je aider un proche 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. Elle doit être isolée du reste des gens à la maison, y compris les animaux de compagnie. Si possible, elle devrait rester dans sa propre chambre ou à un étage distinct et utiliser sa propre salle de toilettes. Si la personne doit partager la salle de toilettes, nettoyez et 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 malade. Les gens à plus haut risque devraient éviter de prendre soin d'une personne malade ou d'entrer en contact étroit avec une telle personne. Les personnes à haut risque comprennent celles âgées de 60 ans et plus, celles ayant un système immunitaire affaibli ou celles ayant des problèmes de santé sous-jacents. Pour réduire la propagation potentielle de la COVID-19 dans le ménage, les responsables de la santé publique peuvent aider à trouver un autre lieu d'hébergement pour la personne malade, ou le membre du ménage qui est à plus haut risque de développer 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).

La durée de la période d'isolement de la personne malade dépend de son état vaccinal :

- **Si elle est entièrement vaccinée et ne présente pas de symptômes**, elle doit s'isoler pendant cinq jours à partir de la date de son test positif.
- **Si elle est entièrement vaccinée et a des symptômes**, elle doit s'isoler pendant cinq jours à partir de la date d'apparition de ses symptômes ou de la date de son test positif, la plus tardive de ces dates étant retenue. Elle doit continuer de s'isoler jusqu'à ce qu'elle n'ait plus de fièvre et que ses autres symptômes se soient améliorés depuis au moins 24 heures.
- **Si elle n'est pas entièrement vaccinée**, elle doit s'isoler pendant dix jours à partir de la date d'apparition de ses symptômes ou de la date de son test positif, la plus tardive de ces dates étant retenue. Elle doit continuer de s'isoler jusqu'à ce qu'elle n'ait plus de fièvre et que ses autres symptômes se soient améliorés depuis au moins 24 heures.

Remarque : Les personnes entièrement vaccinées qui ont terminé leur période d'isolement doivent porter un masque de qualité médicale en public pendant cinq jours et éviter les visites non essentielles à des lieux à haut risque ou les contacts non essentiels avec des gens à haut risque de développer une forme grave de la maladie.

Des précautions doivent demeurer en place durant toute cette période, jusqu'à ce que le responsable avise que l'isolement peut prendre fin.

Si l'état de santé de la personne atteinte de la COVID-19 s'aggrave, téléphonez à Health Links – Info Santé au **204 788-8200** ou au **1 888 315-9257**. Une infirmière vous aidera à déterminer si elle nécessite une évaluation médicale ou non.

Si la personne atteinte de la COVID-19 présente un des symptômes suivant :

- douleurs à la poitrine nouvelles ou violentes;
  - difficultés à respirer;
  - visage ou lèvres bleuâtres;
  - confusion soudaine;
  - symptômes d'un accident cardiovasculaire comme de la faiblesse dans un bras ou une jambe, un engourdissement, des troubles de l'élocution ou un affaissement du visage.
- Composez le 911.

Il est important de consulter un médecin rapidement pour qu'elle obtienne les soins dont elle a besoin.

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

Être entièrement immunisé contre la COVID-19 réduit votre risque d'être malade. Les fournisseurs de soins doivent être entièrement immunisés et avoir reçu leurs doses de rappel, le cas échéant. En étant entièrement immunisé et en suivant les précautions indiquées ci-dessous, vous réduirez votre risque d'être infecté. Il arrive que certaines personnes qui sont entièrement immunisées contractent quand même la COVID-19, mais le vaccin offre tout de même une bonne protection contre la forme grave de la maladie. Si possible, les personnes à haut risque de développer la maladie grave ne doivent pas prendre soin de personnes malades.

La personne dont vous vous occupez devrait pouvoir principalement prendre soin d'elle-même (voir la fiche d'information [Maladie à coronavirus \[COVID-19\]](#)), mais pourrait parfois nécessiter de l'aide. 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, 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 devez tous les deux porter un masque médical. Les proches aidants doivent aussi porter une protection oculaire (les lunettes ne fournissent pas une protection suffisante). 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 de 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 devez 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; puis, ajustez-le ensuite en le serrant autour de votre nez et tirez le bas sous votre menton. Mettez ensuite la protection oculaire, puis les gants.
- **Lorsque vous retirez l'équipement de protection**, retirez les gants et lavez-vous les mains. Retirez ensuite la protection oculaire, et, finalement, votre masque. Lavez-vous encore les mains.
- Lavez-vous les mains soigneusement après chaque contact.
- Manipulez soigneusement les déchets de la personne atteinte de la COVID-19.
  - Les déchets (p. ex., mouchoirs, masques usés) doivent être jetés dans une poubelle doublée d'un sac de plastique.
  - Pour jeter les vidanges, attachez le sac et jetez-le avec les autres déchets ménagers. Essayez de ne pas vous toucher le visage et évitez de toucher les vidanges 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 brassiez 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 dissoute.

## Que puis-je faire pour empêcher 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).
  - 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 utiliser le produit de manière sécuritaire et efficace. Beaucoup de produits recommandent de laisser la surface mouillée pendant quelques minutes pour tuer les germes. Beaucoup recommandent aussi de porter des gants, d'avoir une bonne aération et d'essuyer ou de rincer l'article ou la surface après usage.
    - 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 mélangeant 20 ml (quatre cuillères à thé) d'eau de Javel par litre d'eau. Le désinfectant doit demeurer 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 les conditions météorologiques le permettent.

## 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 avec au moins 60 % d'alcool
- mouchoirs
- poubelle doublée d'un sac de plastique
- produits d'entretien ménager ordinaires
- désinfectant acheté en magasin, sinon, de l'eau de Javel et un contenant distinct pour la dilution
- lingettes d'alcool (70 %)
- savon à lessive ordinaire
- savon à vaisselle
- serviettes de papier jetables

## Que puis-je faire pour empêcher la transmission de la COVID-19 à l'extérieur de chez moi?

Si vous prenez soin d'un proche ou d'une personne qui demeure avec vous, soyez très prudent pendant que ce cas est en isolement et évitez de faire des visites non essentielles dans des environnements à haut risque ainsi que tout contact non essentiel avec des personnes qui présentent un risque élevé de développer une forme grave de la COVID-19. Vous devriez autosurveiller l'apparition de symptômes de la COVID-19 pendant les 14 jours suivant votre exposition, et vous n'êtes pas tenu de vous auto-isoler (quarantaine), sauf lorsque cela est recommandé par les responsables de la santé publique dans une situation à haut risque, notamment lorsqu'il y a une éclosion ou lorsqu'il y a des cas dans des établissements de soins de santé. Si vous demeurez dans une collectivité de premières nations, consultez votre collectivité pour obtenir plus d'indications. Si vous développez des symptômes, isolez-vous immédiatement et consultez l'outil de dépistage de la COVID-19 en ligne ([soinscommunsmb.ca/covid19/outil-de-depistage](https://soinscommunsmb.ca/covid19/outil-de-depistage)) pour déterminer si vous devriez passer un test de dépistage.

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 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 des résultats de test, ou annulez les rendez-vous. Les fournisseurs de

services comprennent les travailleurs des soins à domicile, les ergothérapeutes, les physiothérapeutes, les travailleurs sociaux, etc. Ce sont eux qui 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.
- Téléphonnez à Health Links – Info Santé au **204 788-8200** à Winnipeg ou, sans frais, au **1 888 315-9257** ailleurs au Manitoba.

#### **Rendez-vous au :**

- Site Web du gouvernement du Manitoba sur la COVID-19 : [www.manitoba.ca/covid19/index.fr.html](http://www.manitoba.ca/covid19/index.fr.html)
  - Site Web du gouvernement du Canada sur la COVID-19 : [canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus.html](http://canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus.html)
-