

Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)

# Comment se protéger contre la COVID-19

## Personnes âgées et personnes ayant des problèmes de santé chroniques ou un système immunitaire affaibli

### Qui court un risque accru?

Selon ce que nous savons jusqu'à présent, nous pouvons tous développer la COVID-19, quel que soit notre âge ou notre état de santé. Cependant, trois groupes de personnes courent un plus grand risque d'hospitalisation ou de décès :

- **Les adultes de 60 ans et plus**, qui représentent la plus grande part des cas signalés d'hospitalisations, d'admissions aux soins intensifs et de décès associés à la COVID-19 au Canada;
- **Les personnes de tout âge ayant des problèmes de santé chroniques**, y compris : une maladie pulmonaire, une maladie du cœur, de l'hypertension artérielle, du diabète, une maladie du rein, une maladie du foie, une maladie cérébrovasculaire (p. ex., antécédents d'AVC);
- **Les personnes immunodéprimées de tout âge**, y compris les personnes :
  - qui ont un problème de santé sous-jacent (p. ex., cancer)
  - qui prennent des médicaments immunodépresseurs (p. ex., chimiothérapie)

### Restez à la maison et pratiquez la distanciation physique

- La meilleure façon de se protéger lorsqu'on court un risque accru de complications graves associées à la COVID-19 est de rester à la maison et de pratiquer la [distanciation physique](#).  
Le [ministère de la Santé](#) recommande fortement aux adultes de 70 ans et plus, aux personnes ayant des problèmes de santé sous-jacents et aux personnes immunodéprimées de rester à la maison.
- Limitez vos contacts physiques étroits (en deçà de deux mètres ou de six pieds) aux membres du ménage, aux partenaires intimes et aux fournisseurs de soins essentiels.
  - Si vous vivez avec des personnes qui continuent de travailler à l'extérieur du domicile, essayez de conserver une distance physique (plus de deux mètres ou de six pieds) par rapport à elles.
  - Évitez les visites de personnes autres que des visiteurs essentiels (p. ex., fournisseurs de soins). Les personnes vous rendant visite devraient porter un masque et se laver souvent les mains durant la visite.



- Gardez vos distances de toute personne malade ou qui pourrait avoir été exposée à la COVID-19. Ces personnes devraient [s'isoler](#) ailleurs.
- Si vous ne pouvez pas fixer de consultation médicale virtuelle avec votre fournisseur de soins, évitez d'utiliser les transports en commun et les services de covoiturage. Au besoin, renseignez-vous sur les services de transport offerts aux personnes se rendant à des consultations médicales.

## Bougez

- Restez en forme et occupez-vous à la maison.
- Si vous devez aller à l'extérieur pour assurer votre bien-être physique et (ou) mental, **gardez une distance d'au moins deux mètres (six pieds) entre les autres et vous en tout temps** :
  - sortez aux heures de moindre achalandage (p. ex., tôt le matin);
  - restez près de chez vous (p. ex., dans votre jardin ou autour du domicile);
  - évitez les endroits achalandés (p. ex., sentiers prisés, grandes artères).



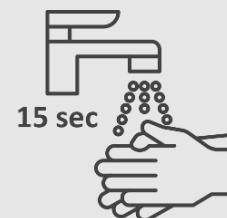
## Maintenez vos liens sociaux et demandez de l'aide

- Gardez le contact avec vos amis et parents par téléphone, messagerie instantanée ou appels vidéo.
- Si votre entourage ou vous commencez à manifester des signes de dépression ou de désespoir, veuillez demander de l'aide. Consultez la rubrique [Information additionnelle](#).



## Lavez-vous les mains et nettoyez les surfaces à contacts fréquents

- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon.
- Séchez-vous les mains à l'aide d'un essuie-tout ou d'une serviette de tissu à votre usage exclusif.
- Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous n'avez pas d'eau et de savon à portée de main.
- **Nettoyez et désinfectez** les surfaces à contacts fréquents de votre domicile, dont les boutons et poignées de porte.



## Information additionnelle

Si vous avez des questions à propos de vos problèmes de santé sous-jacents ou médicaments, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé pour obtenir ses conseils.

- [Mises à jour épidémiologiques quotidiennes](#) de l'Agence de la santé publique du Canada
- Comment soutenir les [groupes vulnérables](#) durant la pandémie de COVID-19
- [Conseils pour composer avec l'anxiété durant la pandémie de COVID-19](#), à l'intention des personnes âgées
- [Choses à faire en pratiquant la distanciation physique](#), à l'intention des personnes âgées
- [Prendre soin de soi et des autres](#) durant la pandémie de COVID-19
- Information additionnelle à l'intention des [personnes aux prises avec le VIH et l'hépatite C](#)
- Où se procurer de l'aide : [Ressources pour les Ontariennes et Ontariens aux prises avec des problèmes de santé mentale et de dépendance durant la pandémie](#)
- Information additionnelle à l'intention des [parents d'enfants](#) qui sont immunodéprimés ou ont des problèmes de santé sous-jacents
- Information additionnelle à l'intention des [personnes atteintes du cancer](#)
- Si vous avez des symptômes de la COVID-19 ou pouviez avoir été exposés à la COVID-19, apprenez-en davantage sur la façon de [vous isoler](#).

L'information contenue dans ce document est à jour au 30 avril 2020

©Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2020

