

Nouveau coronavirus (COVID-19) : Conseils aux aidants

Résumé des modifications du 9 mars 2021

- Ajout de nouvelles informations pour les personnes vaccinées.

Plan

Si vous prenez soin d'une personne qui a un risque élevé de tomber très malade si elle attrape le COVID-19 :

- Contactez son professionnel de santé pour savoir comment vous procurer des médicaments supplémentaires qu'il serait utile d'avoir sous la main au cas où vous et votre proche deviez rester chez vous pendant une période prolongée.
- Si vous ne pouvez pas obtenir de médicaments supplémentaires, envisagez de recourir à la vente de médicaments par correspondance.
- Vérifiez que vous avez des médicaments en vente libre et des fournitures d'hygiène (mouchoirs, etc.) pour traiter la fièvre et d'autres symptômes.
- Vérifiez que vous avez suffisamment de fournitures médicales (oxygène, incontinence, dialyse, soins des plaies) et élaborer un plan de secours au cas où vous ayez besoin de vous en procurer davantage.
- Vérifiez que votre proche a des denrées alimentaires non périssables en quantité suffisante.
- Déterminez quelles sont les personnes qui pourraient s'occuper de votre proche si vous tombez malade. Gardez le contact avec d'autres personnes par téléphone ou par e-mail. Vous devrez peut-être demander de l'aide à des amis, des membres de votre famille, des voisins, des agents de santé communautaire, etc.
- Dressez la liste des personnes à contacter en cas d'urgence.

Prendre des précautions

- Vous et votre proche devez tous les deux porter une protection en tissu pour le visage qui couvre votre nez et votre bouche. Une protection en tissu pour le visage désigne tout ce qui couvre complètement votre bouche et votre nez, et épouse parfaitement les contours de votre visage, sur les côtés et sous le menton. Elle doit être composée d'au moins deux couches de tissu au tissage serré, avec des liens ou des sangles qui s'accrochent autour de votre tête ou derrière vos oreilles. (Voir de plus amples informations sur les protections pour le visage à la fin de cette section.)
- Gardez votre environnement de soins propre. Nettoyez et désinfectez les objets et surfaces fréquemment touchés (par exemple, les tables, poignées de portes, interrupteurs d'éclairage, bureaux, toilettes, robinets, éviers et téléphones mobiles.) Consultez la liste des désinfectants agréés par l'EPA, capables de tuer le COVID-19.
- Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes, en particulier après vous être mouché, avoir toussé ou éternué, ou avoir été dans un lieu public.
- Si vous n'avez pas d'eau et de savon, utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool.
- Évitez de vous toucher le visage, le nez et les yeux.
- Dans la mesure du possible, évitez de toucher les surfaces à fort contact dans les lieux publics - boutons d'ascenseur, poignées de porte, rampes - et abstenez-vous de serrer la main à d'autres personnes, etc. Utilisez un mouchoir en papier ou votre manche pour couvrir votre main ou votre doigt si vous devez toucher une quelconque surface.
- Si vous avez besoin de nourriture, envisagez de recourir à la livraison à domicile, que ce soit par le biais de vos proches, d'un service social ou d'un service commercial.

Surveillance

- Soyez attentif aux symptômes potentiels du COVID-19, c'est-à-dire, la fièvre, la toux et l'essoufflement. Si vous avez l'impression d'avoir certains symptômes, appelez votre médecin.
- Si votre proche présente des symptômes évocateurs du COVID-19, consultez immédiatement un médecin. Chez l'adulte, les signes d'alerte ayant un caractère d'urgence sont les suivants :
 - Difficultés à respirer ou essoufflement
 - Douleur ou pression constante dans la poitrine
 - Confusion inhabituelle ou incapacité soudaine à se lever
 - Couleur bleue au niveau des lèvres ou du visage

(Cette liste n'est pas exhaustive. Consultez votre professionnel de santé pour tout autre symptôme grave ou inquiétant).

Si votre proche est atteint d'une infection respiratoire

- Si votre proche présente des symptômes évocateurs du COVID-19, suivez les recommandations du CDC énoncées dans le document [Prendre soin d'un proche malade à la maison](#), à l'intention des membres du foyer, des partenaires intimes et des aidants (hors établissement de santé) d'un patient qui présente des symptômes, et dont le cas est confirmé par un laboratoire, ou qui fait l'objet d'une investigation.
- Assurez-vous que l'espace où vous prodiguez des soins est bien ventilé, par exemple en installant un climatiseur ou en ouvrant la fenêtre, si la météo le permet.
- Limitez les contacts avec votre proche et gardez vos distances dans la mesure du possible lorsque vous prenez soin de votre proche.
 - Minimisez l'échange d'objets entre vous et votre proche en lui présentant un plateau garni de nourriture plutôt qu'en lui donnant un à un chaque élément de son repas, de la main à la main.
 - Pour la prise de température, préférez lui tendre un thermomètre plutôt que de le placer directement dans sa bouche.
 - Lorsque vous parlez, respectez une distance de 2 mètres.
- Pendant la période de maladie, votre proche doit rester dans une chambre à part, toujours la même, et si possible, il/elle doit avoir sa propre salle de bain, réservée à son usage exclusif.
- Lorsque vous nettoyez sa chambre, désinfectez et frottez toutes les surfaces avant de laisser un autre membre de la famille utiliser cette pièce.

Les Centers for Disease Control and Prevention (CDC, centres de contrôle et de prévention des maladies) ont récemment annoncé de nouvelles directives selon lesquelles les personnes totalement vaccinées qui ont été exposées à une personne atteinte du COVID-19 n'ont pas l'obligation de se mettre en quarantaine si elles respectent l'ensemble des critères suivants :

- Sont totalement vaccinées (2 semaines ou plus se sont écoulées depuis l'administration de la deuxième dose pour un vaccin à deux doses, ou 2 semaines ou plus se sont écoulées après l'administration d'un vaccin à dose unique).
- N'ont présenté aucun symptôme depuis l'exposition actuelle au COVID-19.

Les personnes totalement vaccinées doivent néanmoins surveiller l'apparition de symptômes pendant 14 jours après leur exposition. Elles doivent également continuer à porter un masque, à pratiquer la distanciation sociale et à limiter leur cercle social.

Une exception à cette recommandation concerne les patients hospitalisés et les résidents d'établissements de santé qui sont vaccinés, ces derniers doivent se mettre en quarantaine après une exposition à une personne atteinte du COVID-19.

Les personnes qui ne remplissent pas les deux critères doivent continuer à suivre les [directives de quarantaine en vigueur](#) (disponibles en anglais seulement) après avoir été exposées à une personne atteinte du COVID-19 ou soupçonnée de l'être.

Lorsque vous avez été totalement vacciné

Les personnes sont considérées comme totalement vaccinées :

- 2 semaines après l'administration de la deuxième dose pour un vaccin à deux doses, comme les vaccins Pfizer ou Moderna ; ou
- 2 semaines après l'administration d'un vaccin à dose unique, comme le vaccin Janssen de Johnson & Johnson

Remarque : si moins de deux semaines se sont écoulées depuis votre injection, ou si vous n'avez pas encore reçu votre deuxième dose, vous n'êtes PAS totalement protégé. Continuez à respecter les [mesures de protection](#) jusqu'à ce que vous soyez totalement vacciné.

Si vous avez été totalement vacciné :

- Vous pouvez vous réunir à l'intérieur avec des personnes totalement vaccinées sans porter de masque.
- Vous pouvez vous réunir à l'intérieur avec des personnes non vaccinées d'un autre foyer (par exemple, rendre visite à des proches qui habitent ensemble) sans porter de masque, sauf si l'une de ces personnes ou un autre membre de leur foyer présente un [risque accru de maladie grave liée au COVID-19](#).
- Si vous avez côtoyé une personne atteinte du COVID-19, vous n'avez pas besoin de garder vos distances avec les autres personnes ou de vous faire tester, sauf si vous présentez des symptômes.
 - Cependant, si vous vivez dans un milieu collectif (comme un lieu de détention ou un foyer) et que vous côtoyez une personne atteinte du COVID-19, vous devez garder vos distances avec les autres personnes pendant 14 jours et vous faire tester, même si vous ne présentez pas de symptômes.

Quel que soit votre statut vaccinal, vous devez continuer à respecter les mesures de protection pour [vous protéger et protéger les autres](#) lorsque vous êtes dans un lieu public. Il s'agit notamment de porter un masque, de respecter une distance d'au moins 2 mètres des autres personnes et d'éviter les foules et les espaces mal ventilés. En outre, vous devez continuer à éviter les regroupements et guetter [les symptômes évocateurs du COVID-19](#), surtout si vous avez côtoyé une personne malade.

Source : [Centers for Disease Control and Prevention](#).

Informations supplémentaires sur les masques

Des protections plus efficaces, comme des masques ou des respirateurs, peuvent être nécessaires sur le lieu de travail. Une visière de protection équipée d'une bavette peut être utilisée par les personnes atteintes de troubles du développement ou du comportement, ou de problèmes médicaux qui les empêchent de porter une protection qui couvre le nez et la bouche. Les visières de protection peuvent également être utilisées par les enfants dans les garderies, les centres aérés et les établissements scolaires.

Les directives des Centers for Disease Control and Prevention [recommandent des stratégies](#) pour améliorer l'ajustement du masque sur le visage afin de ralentir plus efficacement la propagation du COVID-19. Ces stratégies incluent : porter un masque en tissu par-dessus un masque chirurgical, faire des nœuds aux élastiques d'un masque chirurgical qui s'accroche sur les oreilles, utiliser un adaptateur de masque ou porter une autre forme de protection en tissu par-dessus un masque. En outre, le Department of Health (DOH, ministère de la santé) déconseille l'utilisation de masques munis de valves ou d'évents d'expiration, ou de bandanas ou cache-cou qui ne comportent qu'une seule couche de tissu. Il est important de porter un masque dans tous les lieux publics et de continuer à appliquer des mesures de protection efficaces comme la vaccination, la distanciation physique, l'hygiène des mains, l'isolement et la quarantaine.

Autres informations et ressources sur le COVID-19

Tenez-vous informé sur la [situation actuelle du COVID-19 à Washington](#), [les déclarations du Gouverneur Inslee](#), [les symptômes](#) (disponible en anglais seulement), [comment la maladie se propage](#) (disponible en anglais seulement) et [quand et comment se faire tester](#) (disponible en anglais seulement). Consultez nos [Questions fréquentes](#) (disponible en anglais seulement) pour de plus amples informations.

La race, l'origine ethnique ou la nationalité d'une personne n'augmente pas en soi le risque de contracter le COVID-19. Cependant, les données révèlent que les communautés de couleur sont touchées de manière

disproportionnée par le COVID-19. Ce phénomène est dû aux effets du racisme, et en particulier du racisme structurel, qui donne à certains groupes moins d'opportunités de se protéger et de protéger leurs communautés. [La stigmatisation ne contribue pas à lutter contre la maladie](#) (disponible en anglais seulement). Pour empêcher la propagation de rumeurs et la désinformation, veuillez à ne partager que des informations véridiques.

- [Nouveau coronavirus 2019 \(COVID-19\), WA State Department of Health](#) (disponible en anglais seulement)
- [WA State Coronavirus Response \(COVID-19\)](#)
- [Trouvez votre département ou district de santé local](#) (disponible en anglais seulement)
- [CDC Coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Ressources pour réduire la stigmatisation](#) (disponible en anglais seulement)

Vous avez d'autres questions à propos du COVID-19 ? Appelez notre ligne d'assistance : **1-800-525-0127**, du lundi au vendredi, de 6h00 à 22h00. Vous avez d'autres questions ? Appelez notre ligne d'informations sur le COVID-19 : 1-800-525-0127

Le lundi de 6h00 à 22h00, du mardi au dimanche et jours fériés de 6h00 à 18h00. Pour obtenir des services d'interprétation, appuyez sur # et énoncez votre langue lorsque votre interlocuteur décroche. Pour toute question concernant votre santé, les tests de dépistage du COVID-19 ou les résultats de ces tests, contactez un professionnel de santé.

Pour obtenir ce document dans un autre format, appelez le 1-800-525-0127. Nos clients sourds ou malentendants peuvent appeler le 711 ([Washington Relay](#)) (disponible en anglais seulement) ou envoyer un e-mail à l'adresse civil.rights@doh.wa.gov.