



Guide sur la COVID-19 concernant le soin à domicile

Si vous prenez soin d'une personne dont le risque de développer une forme grave de COVID-19 est plus élevé :

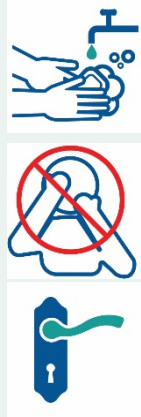
- Appelez son professionnel de santé traitant. Demandez des médicaments supplémentaires au cas où vous et la personne dont vous vous occupez devez rester à la maison pendant un certain temps.
- Si vous ne pouvez pas obtenir de médicaments supplémentaires pour l'instant, vous devriez pouvoir les commander à distance.
- Assurez-vous de disposer de médicaments en vente libre, notamment des antipyrétiques (réducteurs de fièvre).
- Assurez-vous de disposer de fournitures médicales suffisantes en cas d'urgence, par exemple des mouchoirs ou des fournitures de soin des plaies, de dialyse et d'incontinence. Mettez également sur pied un plan de secours s'il vous en faut plus.
- Assurez-vous que la personne dont vous vous occupez possède des aliments non périssables.
- Trouvez une autre personne en mesure d'assurer les soins à votre place si vous tombez malade. Restez en contact avec les autres par téléphone ou e-mail. Vous devez pouvoir demander de l'aide à des ami(e)s, de la famille, des voisin(e)s, des agents de santé communautaires, etc.
- Créez une liste de contacts d'urgence.
- Ayez des masques et des gants jetables prêts à servir si la personne dont vous vous occupez tombe malade. (Plus d'informations ci-dessous dans la section « Vigilance ».)

Précautions à prendre

- Gardez votre environnement de soin propre. Nettoyez et désinfectez les objets et les surfaces fréquemment touchés (par ex., les tables, poignées de porte, interrupteurs, poignées, bureaux, toilettes, robinets, lavabos et smartphones). Voir les [désinfectants certifiés par l'EPA](#) qui éliminent la COVID-19.
- Évitez si possible d'entrer en contact avec les surfaces souvent touchées dans les lieux publics. Évitez par exemple de toucher des boutons d'ascenseur, des poignées de porte, des barres d'appui dans les transports en commun ou de serrer la main aux autres.
- Portez un masque de protection en tissu, en papier ou jetable.
- Lavez-vous fréquemment les mains au savon et à l'eau pendant au moins 20 secondes.



- Si vous ne pouvez pas utiliser de savon et d'eau chaude, utilisez un désinfectant pour les mains contenant de 60 à 95 % d'alcool.
- Ne vous touchez pas le visage.
- Toussez et éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir en papier. Si vous utilisez un mouchoir, jetez le mouchoir et lavez-vous les mains immédiatement.
- Faites-vous éventuellement livrer de la nourriture et des fournitures en commandant via les réseaux sociaux et commerciaux. Trouvez des moyens de vous faire livrer de la nourriture à la maison via les réseaux sociaux, familiaux ou commerciaux.



Vigilance

- Soyez vigilant(e) aux symptômes potentiels de la COVID-19, tels que :



Fièvre



Toux



Souffle court.

Si vous vous rendez compte que vous développez ces symptômes, appelez votre médecin.

- Si vous, ou la personne dont vous vous occupez, développez des signes avant-coureurs de la COVID-19, consultez immédiatement un médecin. Chez les adultes, les signes avant-coureurs d'urgence sont les suivants :
 - Respiration difficile ou souffle court
 - Douleur ou pression persistante dans la poitrine
 - Sentiment nouveau de confusion ou nouvelle difficulté à se lever
 - Lèvres ou visage bleuté



Cette liste ne comprend pas tous les symptômes. Si un autre symptôme sévère ou inquiétant apparaît, veuillez vous adresser à votre professionnel de santé.

Si la personne dont vous vous occupez développe une infection respiratoire

- Si la personne dont vous vous occupez présente des symptômes, suivez les [précautions recommandées des Centres pour le contrôle et la prévention des maladies \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#).
- Vous et la personne dont vous vous occupez devriez tou(te)s deux porter un masque.
- Assurez-vous que l'espace où vous dispensez des soins soit bien aéré, par exemple grâce à :
 - un dispositif d'air conditionné ;
 - une fenêtre ouverte si la météo le permet.
- Tenez-vous aussi loin que possible de la personne dont vous vous occupez et continuez à prodiguer des soins.

- Minimisez le transfert d'objets entre vous et la personne dont vous vous occupez. Dispensez la nourriture sur un plateau plutôt qu'avec des objets séparés.
- S'il faut relever la température, donnez le thermomètre à la personne dont vous vous occupez plutôt que de le placer dans sa bouche.
- Lorsque vous lui parlez, tenez-vous à deux mètres de distance.
- Pendant que la personne est malade, maintenez-la si possible dans une seule chambre. De même, si vous le pouvez, gardez une salle de bain pour leur usage exclusif.
- Lorsque vous nettoyez et désinfectez, portez des gants jetables.
- Lorsque vous nettoyez la chambre de la personne, assurez-vous de désinfecter et de bien frotter toutes les surfaces avant de laisser d'autres membres du foyer s'en servir à nouveau.

Rester informé(e)

[Centres pour le contrôle et la prévention des maladies \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#)

[Autorité de santé de l'Oregon \(Oregon Health Authority, OHA\)](#)

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.healthoregon/coronavirus ou appelez le [211](#).

Nous remercions l'État de Washington qui nous a permis de reprendre et d'adapter leurs recommandations.

Accessibilité du document : Pour les personnes ayant un handicap ou les personnes dont la langue maternelle n'est pas l'anglais, l'OHA peut fournir des documents dans d'autres formats, par exemple dans d'autres langues, en gros caractères, en braille ou sous un autre format souhaité. Contactez le Health Information Center (Centre d'informations de santé) au 1-971-673-2411, par télécopieur 711 ou à l'adresse COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.