

Aide-mémoire

Référence pour les travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux et leurs familles

Bonnes pratiques pour le travailleur : manipulation de mon uniforme

- Le port de l'uniforme doit être limité aux heures de travail.
- Rentrez directement à la maison dès la fin du quart de travail. Évitez de passer à l'épicerie en rentrant du travail.
- En entrant à la maison, évitez de toucher des objets ou d'embrasser vos proches.
- Retirez votre uniforme en évitant de le secouer et le mettre directement au lavage.
- Nettoyez votre uniforme après chaque utilisation.
- Prenez une douche dès votre arrivée ou lavez-vous les mains à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.

À la maison avec un travailleur du réseau

Nous savons que vous vivez une situation préoccupante en lien avec l'éclosion de COVID-19 actuellement en cours dans le milieu de travail d'un membre de votre famille. Toutes les mesures nécessaires sont mises en place pour assurer la sécurité de tous les membres des équipes.

Il est important de se rappeler qu'il faut qu'il y ait eu un contact direct (moins de 2 mètres pendant plus de 15 minutes) ou un échange de fluide pour qu'une personne atteinte de la COVID-19 contamine une autre personne. La maladie se transmet par les sécrétions du nez et de la bouche (gouttelettes) et si l'on porte les mains au visage. Les gouttelettes ne volent pas dans l'air, elles tombent à un maximum de 2 mètres.

Toutes les mesures sont prises dans l'objectif de bien soigner, de diminuer l'impact, mais surtout d'assurer leur sécurité et celle du personnel.

Tous les efforts requis afin d'informer les équipes de l'évolution de la situation sont déployés afin de communiquer adéquatement les mesures de prévention requises.

Votre domicile est votre premier lieu de soins

Le Guide autosoins a pour but d'aider chaque personne à prendre les meilleures décisions possibles pour sa santé et celle de ses proches durant la pandémie de COVID-19. Il permet plus spécifiquement de connaître les meilleurs moyens de se protéger de la COVID-19, de prendre soin de soi ou de donner les soins de base à son entourage et de savoir où et quand consulter si l'on a besoin de soins de services.

Outil à télécharger : https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/19-210-30FA_Guide-autosoins_francais.pdf?1584985897

Rappel des symptômes de la COVID-19

Les principaux symptômes de la COVID 19 sont :

- De la **fièvre** :
 - chez l'enfant : 38 °C (100,4 °F) et plus (température **rectale**);
 - chez l'adulte : 38 °C (100,4 °F) et plus (température **buccale**);
 - chez la personne âgée : 37,8 °C (100 °F) et plus (température **buccale**); ou 1,1 °C de plus que la valeur habituelle d'une personne;
- Une **toux sèche**;
- Des **difficultés respiratoires**;
- Une **perte soudaine de l'odorat et du goût** sans congestion nasale.

Les symptômes peuvent être légers et s'apparenter à ceux du rhume. Ils peuvent aussi être plus sévères, comme ceux associés à la pneumonie et à l'insuffisance pulmonaire. En cas de doute, téléphonez à la ligne dédiée COVID-19 au : **1 877 644-4545** ou au : **1 833 814-7459** pour les employés du réseau.

Le site Web quebec.ca regorge d'information sur la COVID-19. À cet endroit, [une foire aux questions](#) très complète pourra assurément répondre à plusieurs de vos interrogations.

Surveiller activement votre état de santé

Au besoin, contacter la ligne réservée
aux employés 1 833 814-7459.

Les principaux symptômes de la COVID-19 sont :



Fièvre



Toux sèche



Difficultés
respiratoires

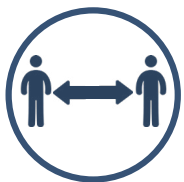


Perte soudaine de
l'odorat et du goût
sans congestion nasale



Les symptômes peuvent être légers et s'apparenter à ceux du rhume. Ils peuvent aussi être plus sévères, comme ceux associés à la pneumonie et à l'insuffisance pulmonaire.

Rappel des bonnes pratiques



Les mesures de distanciation physique

- Saluez les autres d'un signe de la main plutôt qu'avec une poignée de main, un baiser ou une accolade.
- Allez à l'épicerie une fois par semaine.
- Tenez des réunions virtuelles.
- Utilisez les moyens technologiques pour rester en contact avec vos amis et votre famille.

Respecter la distance de 2 mètres, c'est notre responsabilité à tous. N'hésitez pas à le dire si une personne est trop près de vous.

Étiquette respiratoire et autres conseils

- Lavez-vous les mains souvent pendant au moins 20 secondes et évitez de vous toucher le visage.
- Toussez ou éternuez dans le creux de votre bras.
- Évitez de toucher les surfaces que les gens touchent souvent.
- Si vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous la bouche avec un masque chirurgical ou un mouchoir.
- Jetez les mouchoirs dans une poubelle doublée d'un sac et nettoyez-vous les mains immédiatement après avoir toussé ou éternué.



Stress, anxiété et déprime

L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) constitue une réalité particulière et inhabituelle. Celle-ci peut affecter les personnes sur le plan physique, mais également sur le plan psychologique. En effet, dans un tel contexte, de nombreuses personnes vivront des réactions de stress, d'anxiété et de déprime.

Outil à télécharger : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14W.pdf>

Comment parler aux enfants de la COVID-19

Vos enfants ont des questions sur le coronavirus? Plusieurs outils sont disponibles pour vous aider à leur répondre comme des fiches sur la gestion des émotions, des capsules vidéos, des outils sur l'apprentissage du lavage des mains.

Pour les consulter : <https://santesaglac.gouv.qc.ca/coronavirus-covid-19/pour-la-population/#stress>

1 833 612-0617

Ligne téléphonique d'information pour les femmes enceintes

Le 1 833 612-0617 est une ligne téléphonique d'information dédiée aux femmes enceintes afin de répondre à leurs interrogations sur les habitudes de vie liées à la grossesse, sur la préparation à l'accouchement, l'allaitement et l'alimentation de l'enfant ou sur l'adaptation à la parentalité pendant la grossesse et après la naissance. Les heures d'ouverture sont du lundi au vendredi de 8 h à 16 h. Une infirmière sera en mesure de répondre à leurs questionnements et préoccupations

1 877 644-4545

Ligne téléphonique d'information sur le coronavirus (COVID-19) pour le Québec.

Info-Santé/Info-Social

811

Service de consultation téléphonique en cas de problème de santé **non urgent** ou de problème psychosocial..

Guichet d'accès unique pour les employés, les médecins et les gestionnaires

1 833 814-7459

Ligne téléphonique pour poser vos questions en lien avec vos préoccupations et enjeux personnels face au COVID-19 et favoriser l'accès à des services de santé et des services sociaux pour des besoins de santé ponctuels urgents ou semi-urgents. Disponible 7 jours/7, de 8 h à 16 h.

Où s'informer

Site Web du gouvernement du Québec : quebec.ca

Page Facebook de François Legault : [voir ici](#).

Site Web du CIUSSS : santesaglac.gouv.qc.ca

Page Facebook du CIUSSS Saguenay–Lac-Saint-Jean : [voir ici](#).

ON RESTE À LA MAISON ET ON SAUVE DES VIES!



Québec.ca/**coronavirus**
418/450/514/819 ou 1 877 644-4545