

A PAN-CANADIAN RESPONSE TO COVID-19

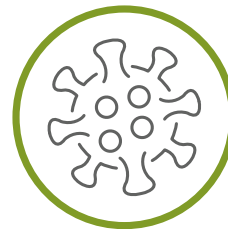
Since the novel coronavirus emerged, the Public Health Agency of Canada and provincial and territorial public health authorities have been working together to ensure a coordinated approach to slow the spread of the virus and to reduce its impacts on our population—especially the most vulnerable—and on our health system.

Our emergency preparedness and response actions include:



LABORATORY NETWORKS

Using rapidly evolving technologies to develop and enhance nationwide testing capacity for COVID-19.



SURVEILLANCE

Identifying cases and their contacts to track exposures and monitor community spread so that public health authorities can take rapid and targeted action.



RESEARCH

Contributing to global efforts to better understand COVID-19 in order to develop new diagnostic tools, vaccines and treatments.



PUBLIC HEALTH MEASURES

Promoting actions that health care professionals, employers, schools, communities and everyone should take to protect themselves and others from illness, and to slow the spread of the virus—e.g., hand hygiene, cough etiquette, self-isolation and social distancing.



HEALTH CARE PREPAREDNESS

Mobilizing resources, such as surgical masks, face shields, medications and health care workers across Canada where needed.



COMMUNICATION AND OUTREACH

Providing timely, trusted, accessible and evidence-informed information that Canadians require to protect themselves, their families, their communities and businesses.



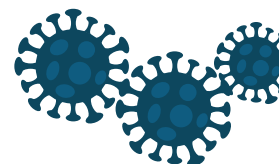
BORDER AND TRAVEL HEALTH

Identifying travellers who may be ill, and raising awareness among all travellers entering Canada to self-isolate, monitor for symptoms and take appropriate action if they experience symptoms.

FOR MORE INFORMATION ON CORONAVIRUS:

 1-833-784-4397

 [@canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)



INTERVENTION PANCANADIENNE FACE À LA COVID-19

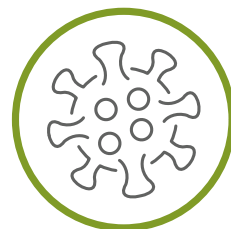
Depuis l'émergence du nouveau coronavirus, l'Agence de la santé publique du Canada et les autorités provinciales et territoriales de la santé publique travaillent ensemble à assurer une approche coordonnée pour ralentir la propagation du virus et réduire ses répercussions sur la population – particulièrement les personnes les plus vulnérables – et sur le système de santé.

Nos mesures de préparation et d'intervention en cas d'urgence comprennent :



RÉSEAUX DE LABORATOIRES

Utilisation de technologies en rapide évolution pour établir et accroître la capacité nationale de dépistage de la COVID-19.



SURVEILLANCE

Identification des cas et de leurs contacts pour suivre les expositions et surveiller la propagation dans les collectivités, de manière à ce que les autorités de la santé publique puissent prendre des mesures rapides et ciblées.



RECHERCHE

Participation aux efforts déployés à l'échelle mondiale pour mieux comprendre la COVID-19 et pour mettre au point des outils de diagnostic, des vaccins et des traitements.



MESURES DE SANTÉ PUBLIQUE

Promotion des mesures qui devraient être prises par les professionnels de la santé, les employeurs, les écoles, les collectivités et les individus pour se protéger eux-mêmes et les autres contre la maladie et pour ralentir la propagation du virus, par exemple l'hygiène des mains, l'étiquette de la toux, l'auto-isolément et la distanciation sociale.



CAPACITÉ D'INTERVENTION DES SOINS DE SANTÉ

Déploiement des ressources, comme les masques chirurgicaux, les écrans faciaux, les médicaments et les travailleurs de la santé, partout au Canada où elles sont nécessaires.



COMMUNICATION ET SENSIBILISATION

Diffusion de l'information pertinente, fiable, accessible et fondée sur des données probantes dont les Canadiens ont besoin pour se protéger eux-mêmes ainsi que leurs familles, leurs collectivités et leurs entreprises.



SANTÉ AUX FRONTIÈRES ET SANTÉ DES VOYAGEURS

Identification des voyageurs qui pourraient être malades et sensibilisation de tous les voyageurs entrant au Canada à la nécessité de se mettre en isolement, d'être à l'affût des symptômes et de prendre les mesures nécessaires en cas de symptômes.

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS SUR LE CORONAVIRUS :

 1-833-784-4397

 canada.ca/le-coronavirus



ABOUT CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19)

WHAT IT IS

COVID-19 is an illness caused by a coronavirus.

Human coronaviruses are common and are typically associated with mild illnesses, similar to the common cold.

SYMPTOMS

Symptoms may be very mild or more serious. They may take up to 14 days to appear after exposure to the virus.



FEVER



COUGH



DIFFICULTY BREATHING

HOW IT IS SPREAD

Coronaviruses are most commonly SPREAD from an infected person through:

- ▶ respiratory droplets when you cough or sneeze
- ▶ close personal contact, such as touching or shaking hands
- ▶ touching something with the virus on it, then touching your eyes, nose or mouth before washing your hands

These viruses are not known to spread through ventilation systems or through water.

PREVENTION

The best way to prevent the spread of infections is to:



- ▶ wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds



- ▶ avoid touching your eyes, nose or mouth, especially with unwashed hands



- ▶ avoid close contact with people who are sick



- ▶ when coughing or sneezing:
 - cover your mouth and nose with your arm or tissues to reduce the spread of germs



- immediately dispose of any tissues you have used into the garbage as soon as possible and wash your hands afterwards



- ▶ clean and disinfect frequently touched objects and surfaces, such as toys, electronic devices and doorknobs.



- ▶ stay home if you are sick to avoid spreading illness to others

IF YOU HAVE SYMPTOMS

If you have SYMPTOMS of COVID-19 — fever, cough, or difficulty breathing:



- ▶ stay home to avoid spreading it to others
 - if you live with others, stay in a separate room or keep a 2-metre distance



- ▶ call ahead before you visit a health care professional or call your local public health authority
 - tell them your symptoms and follow their instructions



- ▶ if you need immediate medical attention, call 911 and tell them your symptoms.

FOR MORE INFORMATION ON CORONAVIRUS:

☎ 1-833-784-4397

@ canada.ca/coronavirus

✉ phac.info.aspc@canada.ca



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

À PROPOS DE LA MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19)

CE DONT IL S'AGIT

La COVID-19 est une maladie causée par un coronavirus.

Les coronavirus humains sont communs et causent habituellement des maladies bénignes qui ressemblent au rhume.

PROPAGATION

Les coronavirus sont le plus souvent transmis par une personne infectée des façons suivantes :

- ▶ gouttelettes respiratoires générées lorsqu'elle tousse ou éternue;
- ▶ contact personnel étroit, comme un contact direct ou une poignée de main;
- ▶ contact avec une surface, suivi du contact par une autre personne avec la surface infectée, puis du contact de la main avec la bouche, le nez ou les yeux avant de se laver les mains.

Nous n'avons pas connaissance que ces virus puissent se transmettre par les systèmes de ventilation ou se propager dans l'eau.

SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES

Si vous avez des symptômes de la COVID-19, c'est-à-dire de la fièvre, une toux ou de la difficulté à respirer :

- ▶ restez chez vous pour éviter d'infecter d'autres personnes :
 - si vous ne vivez pas seul, isolez-vous dans une pièce ou maintenez une distance de deux mètres avec les autres personnes;
- ▶ avant de vous rendre auprès d'un professionnel de la santé, appelez-le ou appelez votre autorité de santé publique locale :
 - informez de vos symptômes la personne à qui vous parlerez, puis suivez ses instructions;
- ▶ si vous avez besoin de soins médicaux immédiats, composez le 911 et informez de vos symptômes la personne qui vous répondra.

SYMPTÔMES

Les symptômes peuvent être très bénins ou plus graves. Jusqu'à 14 jours peuvent séparer l'exposition au virus et l'apparition des symptômes.



FIÈVRE



TOUX



DIFFICULTÉ À RESPIRER

PRÉVENTION

Voici les meilleures façons de prévenir la transmission des infections :

- ▶ lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes;
- ▶ évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche, en particulier sans vous être d'abord lavé les mains;
- ▶ évitez les contacts rapprochés avec des personnes malades;
- ▶ lorsque vous tousssez ou éternuez :
 - couvrez-vous la bouche et le nez avec le bras ou un mouchoir en papier afin de réduire la propagation des germes;
 - jetez immédiatement tout mouchoir que vous auriez utilisé dans une poubelle, puis lavez-vous les mains;
- ▶ nettoyez et désinfectez régulièrement les objets et les surfaces que vous manipulez ou touchez, comme les jouets, les appareils électroniques et les poignées de porte;
- ▶ si vous êtes malade, restez chez vous pour éviter d'infecter d'autres personnes.

POUR EN SAVOIR PLUS AU SUJET DU CORONAVIRUS :

☎ 1-833-784-4397

@ canada.ca/le-coronavirus

✉ phac.info.aspc@canada.ca



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19) VULNERABLE POPULATIONS AND COVID-19



While diseases can make anyone sick, some Canadians are more at risk of getting an infection and developing severe complications due to their health, social and economic circumstances.

Organizations, staff and volunteers play an important role in helping to prevent these populations from getting or spreading the COVID-19 virus. Start by sharing simple things they can do to help keep themselves and others healthy, guide them to help if they develop any signs and symptoms and learn ways help care for sick clients recovering from COVID-19.



Vulnerable populations may include:

Anyone who is:

- ▶ An older adult
- ▶ At risk due to underlying medical conditions (e.g. heart disease, hypertension, diabetes, chronic respiratory diseases, cancer)
- ▶ At risk due to a compromised immune system from a medical condition or treatment (e.g. chemotherapy)

Anyone who has:

- ▶ Difficulty reading, speaking, understanding or communicating
- ▶ Difficulty accessing medical care or health advice
- ▶ Difficulty doing preventive activities, like frequent hand washing and covering coughs and sneezes
- ▶ Ongoing specialized medical care or needs specific medical supplies
- ▶ Ongoing supervision needs or support for maintaining independence
- ▶ Difficulty accessing transportation
- ▶ Economic barriers
- ▶ Unstable employment or inflexible working conditions
- ▶ Social or geographic isolation, like in remote and isolated communities
- ▶ Insecure, inadequate, or nonexistent housing conditions

How organizations can support vulnerable populations during COVID-19 outbreaks

Take the time to learn the facts:

- ▶ Know more about COVID-19 by visiting canada.ca/coronavirus
- ▶ Keep up-to-date about the current situation in your community
- ▶ Contact local, provincial, territorial public health officials to get relevant COVID-19 information, resources and guidance

Take time to get prepared:

- ▶ Review your business continuity plan so you and your staff know what to do
- ▶ Plan ahead for potential disruptions
- ▶ Identify and plan how to continue providing the most critical services
- ▶ Partner with organizations that provide similar services to share resources and strategies
- ▶ Be prepared to answer questions from staff, volunteers, and clients
- ▶ Consider stockpiling general supplies and **cleaning supplies**
- ▶ Prepare for shelters and communal space limitations



Educate staff about ways to prevent the spread of COVID-19:

- ▶ Washing hands often with soap and hot water or use of alcohol based sanitizer
- ▶ Increasing access to hand hygiene and cough etiquette supplies (e.g. alcohol-based hand rub, soap, paper towels, tissues, waste containers)
- ▶ Cleaning frequently used spaces, surfaces and objects (kitchens, common areas, dining areas, desks, shared sleeping spaces, doorknobs, and faucets)
- ▶ Staying home when sick
- ▶ Avoiding the use of shared personal items
- ▶ Sharing information about what to do if staff or a client shows symptoms of becoming sick

Sharing steps about **how to** care for and isolate people living in a crowded facility (including the use of separate washrooms, if available)

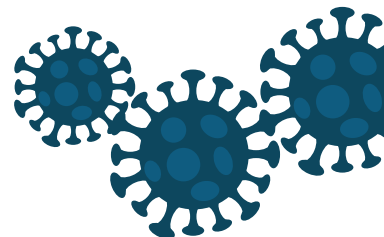


Suggestions for supporting vulnerable populations during COVID-19 outbreaks

- ▶ Provide clear instructions about how to wash hands and cover coughs using:
 - The most commonly used language in the community
 - Short messages that explain simple steps they can take
 - Large font and graphics
 - Accessible instructions (e.g. braille, pictorial); and
 - By posting signs in common areas: near sinks, entrances, intake areas, restrooms, sleeping areas, recreation areas, waiting rooms
- ▶ Consider supporting alternatives such as:
 - Using volunteer drivers and subsidized taxi fares instead of public transportation
 - Putting in place alternative outreach measures or a “buddy” system
 - Including policies to allow sick clients to rest in shelters during the day
 - Providing access to food, drinks and supplies, as possible
 - Reminding clients to fill or refill prescriptions, and necessary medical supplies
- ▶ If you suspect a client is sick from COVID-19, please contact your local **Public Health Authority**

**WE CAN ALL DO OUR
PART IN PREVENTING
THE SPREAD OF
COVID-19. FOR MORE
INFORMATION, VISIT**

Canada.ca/coronavirus
or contact
1-833-784-4397



Coronavirus (COVID-19)

Your Pharmacist Can Help (English)



British Columbia
Pharmacy Association

British Columbia's community pharmacists are committed to remaining available to patients in need during this COVID-19 outbreak, as we have been for other public health crisis in the past.

HERE ARE SOME WAYS YOUR PHAMACY CAN HELP:

Getting medication safely to you.

- Many pharmacies can deliver your medications to you.
- If you have symptoms of respiratory illness (like cough or fever) or have been in contact with someone who does, call your pharmacy ahead of time to inquire about delivery services.
- If you are sending someone else to pick up your prescription, let your pharmacist know ahead of time.

Getting a new prescription from the prescriber.

- If you are seeing a doctor or nurse practitioner for a prescription ask if they can fax, or phone it into your pharmacy rather than you having to go into the pharmacy.
- Let your pharmacist know. Your pharmacist will work with your doctor to get this new prescription.

Refilling your medications.

- If you have refills left on your prescription and are running out of supply, call your pharmacy ahead to avoid having to wait in the pharmacy.
- Some pharmacies may have an automated phone system to order prescription refills.
- If you still have medication at home, call your pharmacy to determine if a refill can be provided at this time.

Renewing your prescription.

- If you have run out of your medication and have no refills, call your regular pharmacy. In certain situations, your regular pharmacy may be able to provide you with an extended amount of medication and will let your doctor know, so that you do not need to visit the doctor. Note that the pharmacy must have filled your prescription originally for this medication and at this time this service cannot be provided for narcotics, controlled or targeted drugs and psychiatric medications (unless working in a multidisciplinary environment).

Emergency supplies.

- If you have completely run out of your medication and do not have a prescription, call the pharmacy. Your pharmacy will ask you some questions to assess whether an emergency supply is appropriate and can issue you a supply of medications until you can see your doctor next. During the COVID-19 outbreak when there is strain on access to prescribers, the amount of medication that can be provided for this service may be greater than under normal circumstances. For example a 30 day supply might be provided if appropriate during the outbreak vs. a 7 day supply under regular circumstances.

Preventing drug shortages

- Like you, many British Columbians want to ensure they have the medication they need during this challenging time. Pharmacists are working hard to ensure all British Columbians have the medications they need and want to ensure that there is fair access to everyone and so there may be limits to how much medication they can provide at this time.

Over-the-counter medications

- If you do not have any symptoms, you do not need any over-the-counter medication. If you have symptoms, your pharmacist can help you find the right cold/flu product to help you manage your symptoms.
- Consult a pharmacist or call 8-1-1 before taking any drugs.

If you need to contact your pharmacy for refills, prescription renewals or emergency supplies:

Pharmacy

Phone Number



BEFORE VISITING YOUR PHARMACY, CALL AHEAD OF TIME IN THE FOLLOWING SITUATIONS:

- You are feeling ill;
- You exhibit symptoms of COVID-19 (coughing, fever, and/or shortness of breath);
- You are sending someone to pick up a prescription;
- You need a prescription renewal, a refill or an early fill of your medication; or
- You need a prescription delivered.

MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19)

LES POPULATIONS VULNÉRABLES ET LE COVID-19

Si les maladies peuvent rendre n'importe qui malade, certains Canadiens sont plus à risque que d'autres de contracter une infection et de développer de graves complications en raison de leur situation sanitaire, sociale et économique.

Les organismes, les employés et les bénévoles jouent un rôle important en empêchant ces populations de contracter ou de transmettre le virus responsable du COVID-19. Commencez par leur faire part des choses simples qu'ils peuvent faire pour se maintenir et maintenir les autres en bonne santé et aider les autres, conseillez-les s'ils présentent des signes et des symptômes et apprenez comment prendre soin des clients malades qui se remettent du COVID-19.



Les populations vulnérables comprennent, entre autres :

Toute personne qui est :

- ▶ un adulte âgé;
- ▶ à risque en raison d'un problème médical sous-jacent (p. ex. maladie cardiaque, hypertension, diabète, maladies respiratoires chroniques, cancer);
- ▶ à risque en raison d'un système immunitaire affaibli à la suite d'un problème santé ou d'un traitement (p. ex. chimiothérapie).

Toute personne qui présente l'une ou l'autre des conditions suivantes :

- ▶ difficulté à lire, à parler, à comprendre ou à communiquer;
- ▶ difficulté à avoir accès à des soins médicaux ou à des conseils de santé;
- ▶ difficulté à prendre des mesures de prévention, comme se laver les mains souvent et se couvrir la bouche en cas de toux ou d'éternuement;
- ▶ besoin de soins médicaux spécialisés constants ou de fournitures médicales précises;
- ▶ besoin de supervision constante ou d'une aide pour conserver son autonomie;
- ▶ difficulté à accéder à un moyen de transport;
- ▶ obstacles économiques;
- ▶ emploi instable ou conditions de travail peu flexibles;
- ▶ isolement social ou géographique, par exemple, dans les communautés éloignées et isolées;
- ▶ conditions de logement peu sûres, inadéquates ou inexistantes.

Comment les organismes peuvent aider les populations vulnérables durant une écloison de COVID-19

Prenez le temps de bien connaître les faits :

- ▶ Pour en savoir plus au sujet du COVID-19, consultez le site canada.ca/le-coronavirus.
- ▶ Tenez-vous au courant de la situation actuelle dans votre communauté.
- ▶ Communiquez avec les responsables de la santé à l'échelle locale, provinciale et territoriale pour obtenir des renseignements, des ressources et des conseils pertinents sur le COVID-19.

Prenez le temps de vous préparer :

- ▶ Examinez votre plan de continuité des activités afin que vous et votre personnel sachiez quoi faire.
- ▶ Prévoyez les éventuelles perturbations.
- ▶ Déterminez et planifiez la façon de continuer à fournir les services les plus essentiels.
- ▶ Faites équipe avec des organismes qui fournissent des services similaires afin de communiquer les ressources et les stratégies.
- ▶ Soyez prêt à répondre aux questions du personnel, des bénévoles et de la clientèle.
- ▶ Envisagez de stocker des fournitures générales et des **produits de nettoyage**.
- ▶ Préparez-vous à des restrictions en ce qui concerne les refuges et les espaces communs.



Renseignez les employés sur les façons de prévenir la propagation du COVID-19 :

- ▶ Se laver les mains souvent à l'eau savonneuse ou utiliser un désinfectant à base d'alcool.
- ▶ Accroître l'accès aux fournitures pour l'hygiène des mains et l'étiquette respiratoire (p. ex. désinfectant pour les mains à base d'alcool, savon, essuie-tout, mouchoirs, contenants à déchets).
- ▶ Nettoyage des espaces, surfaces et objets fréquemment utilisés (cuisines, aires communes, aires des repas, bureaux, dortoirs, poignées de portes et robinets).
- ▶ Rester à la maison lorsqu'on est malade.
- ▶ Éviter de partager des articles personnels.
- ▶ Communiquer les étapes à suivre sur la **façon de prendre soin** d'une personne vivant dans un établissement bondé et l'isoler (y compris l'utilisation de salles de toilette séparées, si cela est possible).

Communiquer les étapes à suivre sur la façon de prendre soin d'une personne vivant dans un établissement bondé et l'isoler (y compris l'utilisation de salles de toilette séparées, si cela est possible).

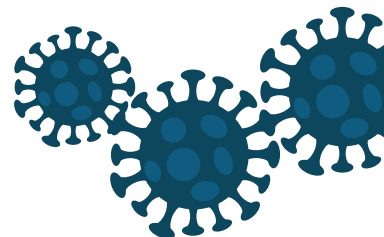


**NOUS POUVONS TOUS
CONTRIBUER À PRÉVENIR
LA PROPAGATION DE LA
MALADIE À CORONAVIRUS.
POUR OBTENIR DE PLUS
AMPLES RENSEIGNEMENTS,
CONSULTEZ LE**

site Canada.ca/le-coronavirus
ou communiquez avec nous
1-833-784-4397

Suggestions pour aider les populations vulnérables durant une écloison de COVID-19

- ▶ Fournissez des directives claires sur la façon de se laver les mains et de se couvrir la bouche lorsqu'on tousse, c'est-à-dire :
 - parlez la langue la plus couramment utilisée dans la communauté;
 - transmettez des messages courts qui expliquent des étapes simples à suivre;
 - utilisez des graphiques de grande taille et des gros caractères;
 - donnez des directives qui sont accessibles (p. ex. braille, pictogrammes);
 - posez des affiches dans les aires communes : près des éviers et des lavabos, entrées, aires de réception, salles de repos, chambres à coucher, aires récréatives, salles d'attente.
- ▶ Envisagez d'autres options de soutien, comme :
 - faire appel à des chauffeurs bénévoles ou à des services de taxi à des tarifs subventionnés au lieu des transports publics;
 - mettre en place d'autres mesures de sensibilisation ou un système de « compagnonnage »;
 - inclure des politiques permettant aux clients malades de se reposer dans des refuges pendant la journée;
 - fournir un accès à la nourriture, aux boissons et à des fournitures, dans la mesure du possible;
 - rappeler aux clients d'exécuter ou de renouveler les ordonnances et les fournitures médicales nécessaires.
- ▶ Si vous soupçonnez qu'un client est atteint du COVID-19, veuillez communiquer avec l'**autorité de santé publique** de votre région.



CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19)

HOW TO CARE FOR A PERSON WITH COVID-19 AT HOME: ADVICE FOR CAREGIVERS



If you are caring for a person who has been diagnosed with COVID-19, follow this advice to protect yourself and others in the home, as well as those in your community.

Limit contact

- ▶ Only one healthy person should provide care.
- ▶ Do not share personal items with the ill person, such as toothbrushes, towels, bed linen, utensils or electronic devices.
- ▶ Use a separate bathroom from the ill person if possible. If not possible, the ill person should put the toilet lid down before flushing.

Protect yourself

- ▶ If possible, people who are at higher risk of serious illness from COVID-19 should not care for someone with COVID-19. These people include elderly persons, those with chronic medical conditions (e.g., heart disease, diabetes) or compromised immune systems
- ▶ If you need to be within 2 metres of the ill person, wear a mask, disposable gloves and **eye protection**.
- ▶ Wear disposable gloves when touching the ill person, their environment and soiled items or surfaces.
- ▶ Do not re-use masks or gloves.
- ▶ Clean your hands often for at least 20 seconds, especially after contact with the ill person and after removing gloves, masks and eye protection.
- ▶ Dry your hands with disposable paper towels. If not available, use a reusable towel and replace it when it becomes wet.
- ▶ You can also remove dirt with a wet wipe and then use an alcohol-based hand sanitizer.
- ▶ Avoid touching your eyes, nose and mouth with unwashed hands.

Keep your environment clean

- ▶ Place used masks, gloves and other contaminated items in a lined container, secure the contents and dispose of them with other household waste.
- ▶ Place possibly contaminated laundry into a container with a plastic liner and do not shake. Wash with regular laundry soap and hot water (60-90°C), and dry well. Clothing and linens belonging to the ill person can be washed with other laundry.
- ▶ At least once daily, use household disinfectants or diluted bleach (one part bleach and 9 parts water) to clean and disinfect surfaces that people touch often (e.g., toilets, laundry containers, bedside tables, doorknobs, phones and television remotes). Clean touch screens with 70% alcohol wipes.

Monitor yourself for symptoms

- ▶ If you have always used the recommended precautions, then monitor yourself for symptoms for 14 days following your last contact with the ill person.
- ▶ If you have had direct contact with body fluids of the ill person (e.g. were coughed or sneezed on when you weren't wearing a mask), contact your local **Public Health Authority** for further instructions.
- ▶ If you develop symptoms, isolate yourself as quickly as possible and contact your local **Public Health Authority** for further instructions.



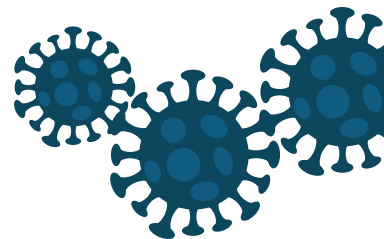
Maintain these supplies

- ❑ Surgical/procedure masks (do not re-use)
- ❑ Eye protection
- ❑ Disposable gloves (do not re-use)
- ❑ Disposable paper towels
- ❑ Tissues
- ❑ Waste container with plastic liner
- ❑ Thermometer
- ❑ Over the counter medication to reduce fever (e.g. ibuprofen or acetaminophen)
- ❑ Running water
- ❑ Hand soap
- ❑ Alcohol-based sanitizer containing at least 60% alcohol
- ❑ Dish soap
- ❑ Regular laundry soap
- ❑ Regular household cleaning products
- ❑ Bleach (5% sodium hypochlorite) and a separate container for dilution (one part bleach to nine parts water)
- ❑ Alcohol prep wipes



**WE CAN ALL DO OUR
PART IN PREVENTING
THE SPREAD OF
COVID-19. FOR MORE
INFORMATION, VISIT**

Canada.ca/coronavirus
or contact
1-833-784-4397



MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19)

COMMENT PRENDRE SOIN D'UNE PERSONNE ATTEINTE DU COVID-19 À LA MAISON : CONSEILS AUX SOIGNANTS



Si vous prenez soin d'une personne ayant reçu un diagnostic de COVID 19, suivez les conseils ci dessous pour vous protéger vous même ainsi que les autres membres de votre ménage et de votre collectivité.

Limitez vos contacts

- ▶ Une seule personne en bonne santé devrait prodiguer les soins.
- ▶ N'utilisez pas les mêmes articles personnels que la personne malade (p. ex. brosses à dents, serviettes, draps de lit, ustensiles, appareils électroniques).
- ▶ Dans la mesure du possible, n'utilisez pas la même salle de bains que la personne malade. Si ce n'est pas possible, la personne malade devrait fermer le couvercle de la toilette avant de tirer la chasse d'eau.

Protégez-vous

- ▶ Dans la mesure du possible, les personnes qui présentent un risque accru de maladie grave liée au COVID-19 ne devraient pas prendre soin de personnes atteintes du COVID-19. Les personnes à risque accru comprennent les personnes âgées, les personnes atteintes de maladies chroniques (p. ex. problème cardiaque, diabète) et les personnes atteintes d'un déficit immunitaire.
- ▶ Si vous devez être à moins de 2 mètres de la personne malade, portez un masque, des gants jetables et une **protection oculaire**.
- ▶ Enfilez des gants jetables avant de toucher la personne malade, son environnement et des articles et des surfaces souillés.
- ▶ Ne réutilisez pas les masques ou les gants.
- ▶ Lavez vos mains souvent pendant au moins 20 secondes, particulièrement après avoir été en contact avec la personne malade et après avoir enlevé vos gants, votre masque et votre protection oculaire.
- ▶ Séchez vos mains avec des essuie-tout jetables. Si vous n'en avez pas, utilisez une serviette réutilisable et remplacez-la lorsqu'elle devient mouillée.
- ▶ Vous pouvez aussi enlever la poussière avec un linge humide, puis utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- ▶ Lavez-vous les mains avant de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.

Gardez votre environnement propre

- ▶ Placez les masques et les gants déjà portés et les autres articles contaminés dans un contenant à déchets doublé de plastique, scellez hermétiquement le contenu et jetez-le avec les autres déchets ménagers.
- ▶ Placez les vêtements potentiellement contaminés dans un contenant à lessive doublé de plastique et évitez de l'agiter. Lavez les vêtements à l'eau chaude (60 à 90 °C) avec du savon à lessive ordinaire et séchez-les bien. Le linge et les vêtements appartenant à la personne malade peuvent être lavés avec le reste de la lessive.
- ▶ Au moins une fois par jour, utilisez des désinfectants ménagers ou de l'eau de Javel diluée (1 partie d'eau de Javel dans 9 parties d'eau) pour nettoyer et désinfecter les surfaces que les gens touchent couramment (p. ex. toilettes, contenants à lessive, tables de chevet, poignées de porte, téléphones, télécommandes). Nettoyez les écrans tactiles avec des tampons imbibés d'alcool à 70 %.

Examinez-vous pour déceler les symptômes

- ▶ Si vous avez toujours suivi les précautions recommandées, vérifiez si vous présentez des symptômes pendant les 14 jours suivant votre dernier contact avec la personne malade.
- ▶ Si vous avez été en contact direct avec des liquides organiques de la personne malade (p. ex. avec des projections de toux et d'éternuements alors que vous ne portiez pas un masque), communiquez avec votre **autorité de santé publique** locale pour obtenir des instructions supplémentaires.
- ▶ Si vous présentez des symptômes, isolez vous le plus rapidement possible et communiquez avec votre **autorité de santé publique** locale pour obtenir des instructions supplémentaires.



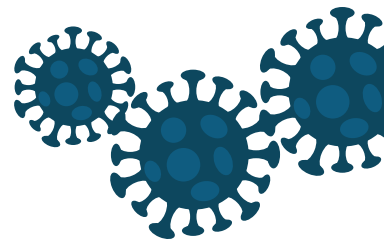
Assurez-vous de disposer des produits suivants

- Masques chirurgicaux ou opératoires (à ne pas réutiliser)
- Protection oculaire
- Gants jetables (à ne pas réutiliser)
- Essuie-tout jetables
- Papiers-mouchoirs
- Contenant à déchets doublé de plastique
- Thermomètre
- Médicaments en vente libre pour réduire la fièvre (p. ex. ibuprofène, acétaminophène)
- Eau courante
- Savon à mains
- Désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool
- Savon à vaisselle
- Détergent à lessive ordinaire
- Produits d'entretien ménager ordinaires
- Eau de Javel (hypochlorite de sodium à 5 %) et contenant distinct pour la dilution (1 partie d'eau de Javel dans 9 parties d'eau)
- Tampons imbibés d'alcool



NOUS AVONS TOUS NOTRE PART À FAIRE POUR PRÉVENIR LA PROPAGATION DU COVID-19. POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, VEUILLEZ CONSULTER LE SITE

Canada.ca/le-coronavirus
ou communiquez avec nous
1-833-784-4397



BE PREPARED (COVID-19)

PLAN AHEAD



There are simple, practical things you can do to prepare in case you or someone in your household becomes ill or if COVID-19 becomes common in your community.

Make a plan that includes:

- ▶ **Essential supplies** (a few weeks' worth) on hand so you will not need to leave your home if you become ill.
 - Avoid panic buying. Add a few extra items to your cart every time you shop. This places less of a burden on suppliers, and can help ease financial burden on you as well.
 - Renew and refill your prescription medications.
- ▶ **Alternative arrangements** in case you become ill or if you need to care for a sick family member. For example:
 - Have backup childcare in case you or your usual care provider become ill.
 - If you care for dependents, have a backup caregiver in place.
 - Talk to your employer about working from home if possible.
- ▶ **Reducing your exposure** to crowded places if COVID-19 becomes common in your community. For example:
 - Shop and use public transit during off-peak hours
 - Exercise outdoors instead of in an indoor fitness club

COMMUNICATE



- ▶ Share your plan with your family, friends and neighbours.
- ▶ Set up a buddy system to check in on each other by phone, email or text during times of need.

STAY INFORMED



- ▶ Learn about the symptoms of COVID-19, how it spreads and how to prevent illness.
- ▶ Get your information from reliable sources such as the Public Health Agency of Canada, and provincial, territorial and municipal public health authorities.
- ▶ If the news media is making you feel anxious, take a break from it.



SHOPPING LIST

FOOD

- dried pasta and rice
- pasta sauces
- canned soups, vegetables and beans
- pet food

HYGIENE

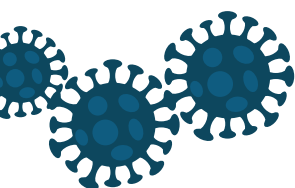
- toilet paper
- feminine hygiene products
- diapers
- facial tissue
- soap
- alcohol-based hand sanitizer

HEALTH CARE

- thermometer
- fever-reducing medications (acetaminophen or ibuprofen for adults and children)

CLEANING

- paper towels
- plastic garbage bags
- dish soap
- laundry detergent
- household bleach
- household cleaning products



FOR MORE INFORMATION ON CORONAVIRUS:

 1-833-784-4397

 canada.ca/coronavirus

 phac.info.aspc@canada.ca



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

SOYEZ PRÊT (COVID-19)

PLANIFIEZ



Vous pouvez prendre des mesures simples pour vous préparer si un membre de votre ménage ou vous-même tombez malade ou si le nouveau coronavirus devient courant au sein de votre collectivité.

Établissez un plan :

- ▶ Procurez-vous des **articles essentiels** (en quantité suffisante pour quelques semaines) afin de ne pas avoir à quitter votre domicile si vous tombez malade.
 - Évitez de faire des achats sous l'effet de la panique. Ajoutez quelques articles supplémentaires à votre panier chaque fois que vous faites des courses. Ainsi, vous allégez la charge des fournisseurs et possiblement votre propre charge financière.
 - Renouvelez vos médicaments sur ordonnance.
- ▶ Prenez **d'autres arrangements** au cas où vous tomberiez malade ou si vous deviez prendre soin d'une personne malade. Par exemple :
 - Demandez à quelqu'un d'autre de prendre soin des enfants si vous ou votre gardien habituel tombez malade.
 - Si vous prenez soin de personnes à charge, demandez à une autre personne de prendre la relève.
 - Discutez avec votre employeur de la possibilité de travailler de la maison.
- ▶ **Diminuez votre risque d'exposition** en évitant les lieux bondés si le nouveau coronavirus devient courant dans votre collectivité. Par exemple :
 - Faites vos emplettes et prenez le transport en commun en dehors des heures de pointe.
 - Faites de l'exercice en plein air plutôt que dans un centre de conditionnement physique.

COMMUNIQUEZ



- ▶ Faites part de votre plan à votre famille, à vos amis et à vos voisins.
- ▶ Mettez en place un système de compagne pour vérifier comment vont les autres par téléphone, courriel ou message texte.

RESTEZ INFORMÉ



- ▶ Apprenez-en davantage sur les symptômes du coronavirus, la façon dont il se propage et les mesures à prendre pour prévenir la maladie.
- ▶ Obtenez vos renseignements auprès de sources fiables, comme l'Agence de la santé publique du Canada et les autorités de santé publique provinciales, territoriales et municipales.
- ▶ Si les nouvelles dans les médias vous rendent anxieux, prenez une pause.



LISTE D'ACHATS

ALIMENTATION

- pâtes alimentaires sèches et riz
- sauces pour pâtes
- soupes, légumes et légumineuses en conserve
- nourriture pour animaux

HYGIÈNE

- papier de toilette
- produits d'hygiène féminine
- couches
- mouchoirs
- savon
- désinfectant pour les mains à base d'alcool

SOINS DE SANTÉ

- thermomètre
- médicaments contre la fièvre (acétaminophène ou ibuprofène pour adultes et enfants)

NETTOYAGE

- essuie-tout
- sacs à poubelle en plastique
- savon à vaisselle
- détergent à lessive
- eau de Javel
- produits de nettoyage domestiques

POUR EN SAVOIR PLUS AU SUJET DU CORONAVIRUS :

☎ 1-833-784-4397

@ canada.ca/le-coronavirus

✉ phac.info.aspc@canada.ca



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada