



## CONSEILS POUR AIDER LES INFIRMIÈRES ET INFIRMIERS À LIMITER LA PROPAGATION DE LA COVID-19 À LA MAISON



Au travail, les infirmières et infirmiers réglementés sont des membres essentiels de l'équipe de soins de santé; à la maison, ils sont des membres de la communauté et de la famille. Le personnel infirmier peut ressentir un stress accru lié à son risque d'exposition à la COVID-19 et à la possibilité de propager la maladie à sa famille. Les Lignes directrices nationales pour la prévention et le contrôle des infections visent à protéger les travailleurs de la santé œuvrant dans différents milieux de soins. Cependant, les directives pour les infirmières et infirmiers sont limitées quant à la manière de minimiser les risques lorsqu'ils se préparent pour se rendre au travail et qu'ils reviennent du travail avec des objets personnels, tels que des combinaisons de chirurgie, des téléphones, de l'équipement, etc. L'AIIIC a recueilli des renseignements et des conseils pratiques que vous pouvez utiliser et adapter afin de contribuer à limiter la propagation à la maison.

### COMMENT SE PROPAGE LA COVID-19

La COVID-19 est une maladie causée par le virus SARS-CoV-2, qui se propage par les gouttelettes respiratoires lorsqu'une personne éternue ou tousse. Il peut être transmis par des contacts étroits avec une personne infectée ou en touchant une surface contaminée et en portant ses mains à ses yeux, son nez ou sa bouche.

### CONSEILS POUR LIMITER LA PROPAGATION À LA MAISON

(N'oubliez pas de vous laver les mains avant et après chaque étape pertinente.)



- Avant de vous rendre au travail, enlevez tout ce que vous portez plus bas que les coudes (montre, bagues, etc.).
  - ▶ Préparez des vêtements de rechange propres que vous mettrez après votre quart de travail.
  - ▶ Au travail, suivez le protocole approprié de prévention et de contrôle des infections en fonction de l'évaluation des risques.
  - ▶ Évitez de vous toucher le visage, les yeux, le nez et la bouche.
  - ▶ Après le travail, désinfectez votre équipement et ne l'apportez pas à la maison.



- Avant de rentrer à la maison, placez les combinaisons de chirurgie ou uniformes dans un sac jetable et mettez des vêtements et des souliers propres.
  - Laissez vos chaussures de travail au travail ou changez-les avant de monter en voiture ou de prendre le transport en commun. Si vous devez les apporter à la maison, entreposez-les dans un endroit désigné où ils n'entreront pas en contact avec d'autres objets.
  - Si vous devez porter votre combinaison ou uniforme pour retourner à la maison, retirez-le dès que vous arrivez avant d'entrer dans les aires communes (salle de lavage, garage, vestibule, etc.).



- Nettoyez et désinfectez vos effets personnels (téléphone, clés, etc.) avec une lingette désinfectante ou un essuie-tout enduit de désinfectant.
  - ▶ Lavez immédiatement vos combinaisons ou uniformes et vêtements que vous avez portés pour vous rendre la maison ou placez-les dans un sac ou panier à linge désigné.
  - ▶ Prenez une douche et lavez-vous au savon et à l'eau.
  - ▶ Nettoyez et désinfectez les surfaces couramment touchées (les poignées de porte, les commutateurs d'éclairage, etc.) près de l'entrée.

#### CONSEILS POUR LA PRÉVENTION ET LE CONTRÔLE DES INFECTIONS À LA MAISON

- ▶ Continuez à encourager et renseigner votre famille sur le lavage fréquent des mains, l'étiquette respiratoire et la distanciation physique.
- ▶ Nettoyez et désinfectez régulièrement les surfaces à contact fréquent.
- ▶ Évitez les contacts avec les personnes à risque élevé (p. ex. les personnes âgées et les personnes immunodéficientes) dans la mesure du possible.

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/preparation.html>  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/caring-for-patients.html>  
[@WISAPEmbest \(www.wisapem.org\)](https://www.wisapem.org/)  
<https://blockclubchicago.org/2020/03/27/have-an-essential-job-and-an-at-risk-person-living-at-home-heres-how-nurses-disinfect-to-protect-their-families/>  
<https://www.consumersreports.org/laundry/prevent-spread-of-covid-19-while-dont-panic/>  
<https://globalnews.ca/news/672870/coronavirus-clothes-surfaces/>  
<https://www.theloop.ca/can-your-work-clothes-contaminate-your-house-with-covid-19/>  
<https://www.cnn.com/health/coronavirus/should-i-be-worried-about-covid-19-and-clothing-experts-say-it-depends-on-your-job-1.4985831>  
<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/pratiques-de-base-precautions-infections-aux-soins-de-sante.html>