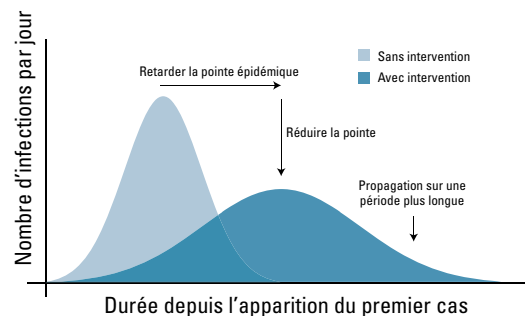




## SENSIBILISATION DES PATIENTS AFIN DE PRÉVENIR LA COVID-19

### QU'ENTEND-ON PAR « APLANIR LA COURBE »?

« Aplanir la courbe » est une expression employée dans le domaine de l'épidémiologie pour décrire un graphique montrant la façon de limiter la propagation d'un virus. Au cours d'une pandémie, la préoccupation principale consiste à cesser ou ralentir la propagation du virus autant que possible. En l'absence d'interventions de la santé publique, un grand nombre de personnes deviendraient malades très rapidement. C'est ce qu'illustrent bien des prédictions de vague épidémique comme la présente – une augmentation importante du nombre de cas en très peu de temps. Ce nombre de cas dépasse la capacité du système de santé. Mais, si nous recourons à des interventions strictes de la santé publique – telles que le lavage des mains et la distanciation sociale – nous pouvons ralentir la propagation du virus. Au lieu que de nombreuses personnes tombent malades en même temps, nous constaterions une augmentation plus lente des cas au fil du temps laquelle pourrait être gérée par notre système de santé.



### COMMENT POUVEZ-VOUS AIDER?



► Lavez-vous les mains au savon et à l'eau pendant au moins 20 secondes!



► Pratiquez la distanciation physique – restez à la maison et, si vous devez sortir, maintenez une distance de deux mètres avec les autres  
► Respectez l'étiquette respiratoire – toussiez ou éternuez dans votre coude



► Nettoyez et désinfectez régulièrement les surfaces à contact fréquent  
► Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche  
► Restez à la maison si vous êtes malade



► Lorsque la distance physique ne peut être maintenue, envisagez le port d'un masque non médical ou d'un couvre-visage. Cela peut contribuer à réduire la propagation des gouttelettes respiratoires infectieuses.



### QU'EST-CE QUE LA DISTANCIATION PHYSIQUE (SOCIALE)?

La distanciation physique (auparavant appelée distanciation sociale) signifie que vous modifiez votre routine afin de minimiser les contacts étroits avec les autres autant que possible. Cela sous-entend de maintenir une distance d'au moins deux mètres avec les autres, mis à part les membres de votre foyer. Tous les citoyens canadiens doivent se contraindre à cette mesure.

### QUE SIGNIFIE L'AUTO-ISOLEMENT?

Certaines personnes doivent s'auto-isoler si elles présentent des symptômes de la COVID-19, si elles reviennent d'un voyage à l'extérieur du Canada ou si elles ont eu des contacts avec un cas soupçonné ou confirmé de la COVID-19. L'auto-isolement comprend les mesures suivantes :

- Restez à la maison et surveillez vos symptômes
- Ne recevez pas de visiteurs
- Évitez les contacts physiques avec d'autres personnes, particulièrement les personnes appartenant à des groupes à risque élevé



Lorsque vous êtes en auto-isolement, vous devrez peut-être demander à un membre de votre famille, un ami ou un voisin de vous aider, faire vos courses en ligne ou utiliser les services de livraison en ligne pour avoir accès aux services essentiels. Informez-vous auprès de votre dispensateur de soins primaires, l'autorité sanitaire provinciale ou territoriale et des services de santé publique de votre municipalité.

L'Agence de la santé publique du Canada fournit un complément d'information sur l'auto-isolement.

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques/instructions-revetement-visage-tissu-cousu-non-cousu.html>  
<https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/diseases-conditions/coronavirus/social-distancing/social-distancing-fra.pdf>  
<https://www.cbc.ca/news/health/canada-covid-19-coronavirus-spread-hospital-surge-capacity-ventilators-1.5493178>  
<https://healthblog.uofmhealth.org/wellness-prevention/flattening-curve-for-covid-19-what-does-it-mean-and-how-can-you-help>  
<https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/diseases-conditions/coronavirus-disease-covid-19-how-to-self-isolate-home-exposed-no-symptoms/coronavirus-factsheet-self-isolation-at-home-fr.pdf>  
<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/symptomes.html>