

## Informations pour les personnes atteintes d'une infection respiratoire

---

### CONSEILS DE SANTÉ ET DE PRÉVENTION

Étant donné les symptômes que vous présentez, la Direction de la santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal vous recommande de respecter certaines mesures de prévention. Celles-ci visent à protéger la santé de vos proches et de l'ensemble des personnes que vous côtoierez durant votre maladie.

#### *Je protège mon entourage*

- ✓ Autant que possible, vous devriez demeurer à la maison et limiter vos contacts jusqu'à 7 jours après le début des symptômes.
- ✓ Les autres membres de la maisonnée peuvent poursuivre leurs activités habituelles à l'extérieur. Ils n'ont pas à demeurer en isolement à domicile.

#### *Je me lave souvent les mains*

- ✓ Lavez-vous les mains souvent (voir annexe 1). **Le lavage des mains est la meilleure façon de prévenir les infections.** Les personnes qui vivent avec vous ou qui vous donnent des soins doivent également laver leurs mains souvent.
- ✓ Ne partagez pas d'articles personnels tels que serviette, vaisselle ou ustensiles.
- ✓ Pratiquez une bonne hygiène respiratoire (voir annexe 1).
- ✓ Déposez les mouchoirs de papier utilisés dans un sac de déchets dans une poubelle fermée.

#### *Je nettoie mon environnement*

- ✓ Comme le virus de l'influenza peut vivre jusqu'à deux jours sur les surfaces dures, il est important de laver les surfaces comme les comptoirs et les lavabos avec un produit désinfectant d'usage domestique. Les surfaces qui sont fréquemment touchées par les mains et le bol de toilette devraient aussi être lavées plus souvent. Ce nettoyage est très efficace pour éliminer le virus et plusieurs autres germes.
- ✓ Votre literie, vos serviettes, vos vêtements et votre vaisselle peuvent être lavés avec ceux des autres membres de la famille avec du savon habituel. Il est préférable de les laver à l'eau chaude.

***Je surveille mes symptômes, soit :***

- √ Réapparition de la fièvre.
- √ Aggravation ou apparition d'essoufflement, de difficulté à respirer ou de douleur au thorax.
- √ Consultez un médecin si ces symptômes se présentent.

***Je consulte un médecin si :***

- √ Vous présentez les symptômes décrits ci-haut.

***Consignes si vous devez consulter un médecin ou un autre professionnel de la santé***

- √ Communiquez avec Info-santé avant de quitter votre domicile pour qu'on puisse vous orienter vers une clinique ou un hôpital.
- √ Lavez-vous les mains avant de quitter votre domicile et portez un masque dès votre arrivée dans un milieu de soins.
- √ Utilisez le taxi ou une voiture pour vous y rendre plutôt que le transport en commun.
- √ Évitez de serrer des mains.
- √ Informez la réceptionniste à votre arrivée. On devrait vous faire attendre dans une pièce à part ou à un endroit où vous êtes à plus de deux mètres des autres patients.

***J'informe mon entourage***

Si un membre de votre famille présente des symptômes similaires, vous devez les informer de consulter en vous référant aux consignes décrites ci-haut.

**Si vous avez besoin d'information complémentaire, adressez-vous à Info-Santé au numéro 811.**

# ANNEXE 1

## LAVAGE DES MAINS ET HYGIÈNE RESPIRATOIRE

### Quand se laver les mains ?

- lorsqu'elles sont visiblement sales ;
- après avoir éternué ou toussé ;
- après s'être mouché ;
- après être allé aux toilettes ;
- après avoir changé la couche d'un enfant ;
- avant de préparer, de manipuler ou de servir des aliments ;
- avant de manger ;
- avant de mettre ou d'enlever ses verres de contact ;
- après avoir manipulé les ordures.

Gardez les mains à l'écart des yeux, du nez et de la bouche

### Avec quoi se laver les mains ?

- avec du savon ordinaire et de l'eau, le savon antibactérien **n'est pas** nécessaire ;
- si le lavabo et l'eau courante ne sont pas disponibles, un rince-main à base d'alcool (savon sans eau) peut être utilisé. Choisir un produit contenant une concentration d'au moins 60 % d'alcool.

### Comment bien se laver les mains avec le savon ?

- mouillez les mains ;
- appliquez le savon ;
- frottez vigoureusement les mains ensemble pendant 15 à 20 secondes sans en oublier un coin ;
- lavez toutes les surfaces de la main, incluant la région entre les doigts et le bout des doigts ;
- rincez les mains sous l'eau courante ;
- séchez les mains avec une serviette propre en tissu ou un papier essuie-tout ;
- fermez le robinet avec la serviette ou le papier essuie-tout ;
- ne partagez pas votre serviette avec les autres membres de la famille ;
- votre serviette en tissu devrait être changée tous les jours.

### Comment bien se laver les mains avec le rince-main à base d'alcool (savon sans eau) ?

- prenez une cuillère à thé (5 ml) de rince-main ;
- frottez vigoureusement les mains ensemble pendant 15 à 20 secondes sans en oublier un coin ;
- couvrez toutes les surfaces de la main, incluant la région entre les doigts et le bout des doigts ;
- laissez sécher les mains à l'air libre.

### Hygiène respiratoire

- couvrez-vous le nez et la bouche, idéalement avec un mouchoir de papier, lorsque vous toussiez ou éternuez. Lavez-vous les mains après ;
- en l'absence de mouchoir de papier, toussiez ou éternuez dans le pli du coude ou dans le bras étant donné que ces endroits ne seront pas en contact avec des personnes ou des objets ;
- crachez dans un mouchoir de papier ;

Déposez les mouchoirs de papier utilisés dans un sac de déchets dans une poubelle fermée ou gardée hors de portée des enfants. Une fois plein, fermez hermétiquement le sac de déchets et jetez-le lors de la collecte des ordures régulières