



COMMENT SE PRÉPARER FACE AU COVID-19

Il est temps de se préparer au cas où le nouveau coronavirus 2019 (COVID-19) commencerait à se propager aux États-Unis. Servez-vous de cette fiche d'informations pour anticiper. Vous pouvez également consulter les dernières informations sur le COVID-19 en vous rendant sur le site <https://nkyhealth.org/individual-or-family/health-alerts/coronavirus/>, ou en suivant @nkyhealth sur Facebook et Twitter.

Qu'est-ce que le COVID-19 et comment se propage-t-il?

Le COVID-19 est un virus respiratoire qui se transmet facilement d'une personne à une autre, la plupart du temps par la toux et l'éternuement. Lorsqu'une personne malade tousse ou éternue près de vous, vous pouvez inhaler des postillons contenant le virus. Ces gouttelettes peuvent également se poser sur des surfaces que vous pourriez toucher ensuite avec vos mains.

Inculquez à vos proches ces habitudes importantes et appliquez-les dès maintenant:



Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon. Si vous n'en avez pas, utilisez un gel hydroalcoolique pour les mains. Lavez-vous les mains avant de manger, de boire ou de toucher votre visage.



Couvrez-vous la bouche et le nez lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez vos mouchoirs usagés dans une poubelle puis lavez-vous les mains. Si vous n'avez pas de mouchoir, toussiez ou éternuez dans votre manche et non dans vos

Nous pourrions devoir changer nos habitudes en cas d'épidémie de COVID-19. Cela peut être difficile pour certaines personnes. Parlez à vos proches et à vos collègues de vos intentions si une telle épidémie se propageait. Préparez-vous dès maintenant pour être

Limiter les contacts pour prévenir la propagation de la maladie.

Les précédentes épidémies nous ont appris que limiter les contacts entre les personnes pendant cette période permet de ralentir la propagation des virus et de sauver des vies. En effet, la proximité avec d'autres personnes vous rend plus susceptible de tomber malade ou de contaminer les autres. Jusqu'à l'élaboration d'un vaccin contre le COVID-19, limiter les contacts parmi la population est notre meilleur outil pour contenir la maladie et prévenir la contamination des autres personnes. En cas d'épidémie de COVID-19 aux États-Unis, l'administration de la santé publique pourrait vous demander, à vous et à votre communauté, de prendre des mesures pour limiter les contacts entre les citoyens. Cela pourrait modifier vos habitudes pendant plusieurs mois.

CE QUE VOUS POUVEZ PRÉVOIR POUR LE COVID-19

Préparez votre foyer.

La plupart des personnes atteintes de COVID-19 peuvent être soignées à domicile. En cas d'épidémie, les hôpitaux pourraient disposer de chambres uniquement pour les patients les plus atteints ou nécessitant des soins spécifiques.

- Ne faites PAS de réserves de masques. Le CDC et l'Administrateur de la santé publique des États-Unis ne recommandent PAS le port de masques par des personnes en bonne santé qui voudraient se protéger contre les maladies respiratoires, comme le COVID-19. Ces masques doivent être utilisés par les personnes présentant des symptômes du COVID-19 (fièvre, toux, difficultés respiratoires) afin de limiter la propagation de la maladie.
- Préparez-vous à rester chez vous si vous êtes atteint du COVID-19. Rester chez vous vous permettra d'éviter de transmettre la maladie aux autres. Assurez-vous que les autres membres de votre foyer ne sortent pas non plus s'ils sont malades. Vous pourriez également être contraint de rester chez vous si une personne de votre foyer est atteinte du COVID-19.
- Anticipez un mode de garde pour vos enfants si vous tombez malade. Informez vos proches, vos voisins, vos amis de vos projets.
- Constituez une réserve de nourriture et d'eau pour au moins deux semaines, pour vous-même, votre famille et vos animaux de compagnie. Vérifiez également que vous disposez en quantité suffisante des médicaments prescrits pour vous et/ou votre famille. Ces réserves pourront vous aider en cas de confinement.
- Préparez une trousse à pharmacie de base contenant entre autres un thermomètre, des masques, des mouchoirs, du savon, du désinfectant pour les mains et des médicaments contre la fièvre.
- Vérifiez que vous avez les numéros de téléphone et les adresses e-mail de votre lieu de travail, des enseignants et des groupes de votre communauté.
- Organisez-vous en fonction de votre lieu de travail. Demandez à votre patron quelles sont les mesures prévues par l'entreprise pour faire face au COVID-19. Renseignez-vous sur les possibilités de travail à domicile ou de changement de plage horaire.
- Prévoyez de rester en contact avec votre lieu de travail par téléphone, e-mail ou internet. Prévoyez une solution si les écoles de vos enfants doivent être fermées pendant une période prolongée. Suivez les informations partagées par les écoles de vos enfants via les modes de communication habituels.
- Prévoyez une solution si les activités périscolaires de vos enfants sont annulées.
- Pour les étudiants vivant sur des campus, demandez si l'établissement accompagnera les étudiants en cas d'épidémie.
- Organisez-vous avec vos groupes communautaires. Demandez-leur quelles sont leurs intentions face au COVID-19 pour limiter les contacts entre les personnes. Parlez des façons dont vous pouvez y participer depuis chez vous, par téléphone, e-mail ou internet. Mettez à jour les numéros de téléphone et les adresses e-mail des responsables et des membres de vos groupes.
- Parlez des moyens dont les groupes de votre communauté peuvent aider les autres pendant une épidémie. Par exemple en faisant des collectes alimentaires, en prenant des nouvelles des personnes qui pourraient avoir besoin d'aide, en proposant des gardes d'enfant.
- Renseignez-vous sur les groupes communautaires qui pourraient vous aider, vous et votre famille, pendant une épidémie.

Chacun de nous peut faire la différence.

En cas d'épidémie de COVID-19, limiter les contacts avec les autres personnes peut permettre de ralentir la propagation de la maladie et sauver des vies. Chacun de nous peut faire la différence. Ensemble, nous pouvons nous protéger, ainsi que nos familles et nos communautés. Informez-vous, prévoyez et partagez avec les autres ce que vous savez.

Pour plus d'informations:

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

