



Programme communautaire de lutte contre la COVID-19

Mise à jour : octobre 2020



Élaboré par l'équipe de communication COVID-19 de l'École de santé publique UTHealth en collaboration avec le groupe d'intervention Health Equity Response du maire Sylvester Turner, le Public Health Education Subcommittee (sous-comité pour l'éducation en santé publique) et le collectif COVID-19 Community Health Education Fellows (agents pour l'éducation sanitaire des collectivités dans le cadre de la lutte contre la COVID-19).

Lettre du maire

À tous mes concitoyens,

En raison de la pandémie de COVID-19, cette année aura marqué nos esprits comme nulle autre et je tiens à vous remercier personnellement d'avoir contribué à protéger votre santé et celle de votre famille et de la population en veillant à porter un masque, à vous laver régulièrement les mains et à respecter les distances sociales. En avril 2020, j'ai constitué un groupe d'intervention pour l'équité en matière de santé dans le cadre de la pandémie de COVID-19. Ce groupe d'intervention baptisé Health Equity Response (H.E.R.) Task Force vise à assurer l'accès des populations les plus vulnérables aux recommandations, ressources et fournitures essentielles. J'ai constitué et chargé le Public Health Education Subcommittee (sous-comité pour l'éducation en santé publique) du groupe d'intervention H.E.R. de mettre au point le programme COVID-19 Community Health Education Fellows (CHEF ; agents pour l'éducation sanitaire des collectivités dans le cadre de la lutte contre la COVID-19) et le programme COVID-19 CHEF Curriculum afin d'éduquer la population à la santé publique grâce à des ressources accessibles et fiables sur la manière de lutter contre la COVID-19 dans nos collectivités les plus vulnérables.

Plus de 100 habitants de Houston, issus de nos collectivités les plus exposées, ont été agréés en tant qu'agents de santé communautaire et agents de traçage des contacts par le Houston Community College, le Lone Star College et l'Université de Houston pour devenir membres du CHEF. Pour donner aux habitants de Houston les moyens de lutter contre la COVID-19, ils ont préparé une campagne d'éducation en santé publique, comprenant la mise au point du programme COVID-19 CHEF Curriculum. Au cours des derniers mois, les membres du CHEF ont travaillé de concert avec le Public Health Education Subcommittee de mon groupe d'intervention H.E.R. et des experts de l'École de santé publique (Health Science Center de l'Université du Texas) pour mettre au point ce document que nous partageons aujourd'hui avec vous.

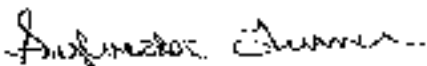
Ce programme a pour objectif de centraliser et simplifier les informations relatives à la COVID-19 afin de vous éviter de consulter différents sites et sources pour obtenir les réponses dont vous avez besoin. Il constitue également un livret complet regroupant des informations fiables en matière de santé publique, des ressources et des dispositifs de soutien que vous, votre famille et votre communauté pouvez utiliser pour gérer les répercussions sociales, physiques et mentales de cette crise sanitaire difficile.

Je vous encourage à le lire et à le faire circuler autour de vous afin que tous les habitants de Houston puissent disposer de toutes les informations nécessaires pour promouvoir la santé, la sécurité et le bien-être.

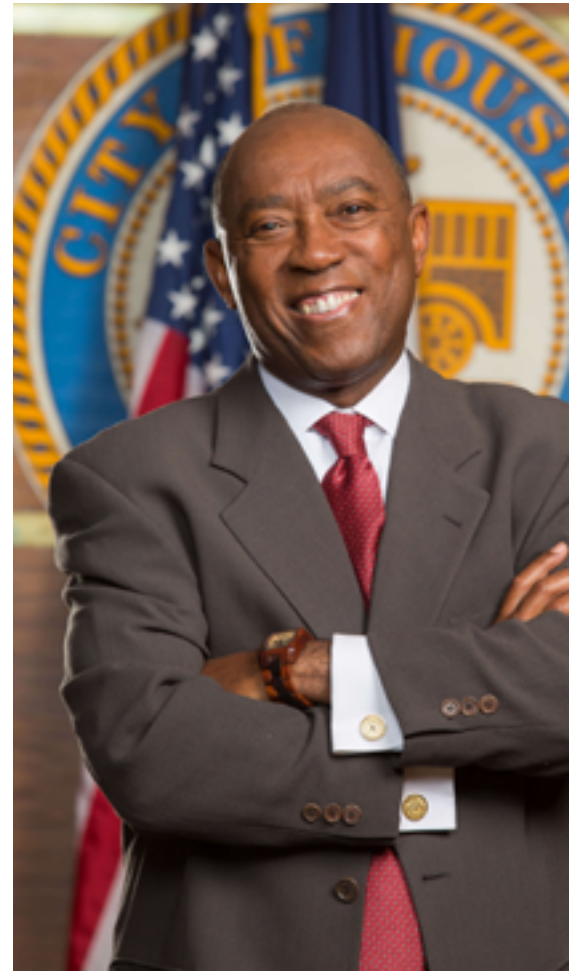
Nous continuons de clamer « Houston Strong », car nous restons forts grâce à votre détermination à suivre les pratiques et recommandations en matière de santé publique.

Merci.

Bien respectueusement,



Sylvester Turner
Maire | Ville de Houston



Sommaire

01	Préface et remerciements	5
02	Informations générales	9
	a. Qu'est-ce que le coronavirus ?	9
	b. Comment le coronavirus se propage-t-il ?	10
	c. Symptômes de la COVID-19	11
	d. Populations à haut risque	12
	e. Comment déterminer la fiabilité d'une source	13
03	COVID-19 – Prévention	15
	a. Lavage des mains	15
	b. Distanciation sociale ou physique	19
	c. Masques	21
	d. Éviter de se toucher le visage	24
	e. Désinfection des objets personnels et des surfaces à l'intérieur du domicile	25
	f. Se protéger dans le cadre de la réouverture des établissements à Houston	26
	g. Ouragans et COVID-19	33
04	COVID-19 – Intervention	35
	a. Informations générales concernant le dépistage dans la ville de Houston	35
	b. Que faire en cas de suspicion d'exposition au virus ?	37
	c. Que faire si vous ou un membre de votre foyer tombez malade ?	37
	d. Traçage des contacts	42
	e. Transmission sans symptômes (propagation « asymptomatique »)	44

Sommaire

i. Centres de dépistage	46
ii. À quoi s'attendre lors du test de dépistage de la COVID-19	47
iii. Suivi après le test de dépistage de la COVID-19	50

05	Santé mentale et bien-être émotionnel	52
	a. Stress et anxiété	53
	b. Affliction et perte	56
	c. Adaptation	57
	d. Usure de compassion	61

06	Mode de vie sain et bonnes pratiques	63
	a. Alimentation	63
	b. Activité physique	66
	c. Considérations particulières pour les personnes souffrant de problèmes de santé	68
	d. Que faire en cas de propagation au sein de la communauté	69

07	Ressources supplémentaires	70
-----------	-----------------------------------	-----------

08	Références	78
-----------	-------------------	-----------

Préface et remerciements

En avril 2020, le maire Sylvester Turner lançait son groupe d'intervention Health Equity Response (groupe d'intervention H.E.R.) pour soutenir la reprise à travers une approche axée sur l'équité. Il expliquait alors :

« J'ai mis en marche le groupe d'intervention H.E.R. afin que les quartiers de Houston les plus exposés au risque de propagation communautaire de la COVID-19 bénéficient de ressources supplémentaires. Le groupe d'intervention s'est engagé à remplir sa mission et collabore avec le bureau du maire et le département de la Santé de Houston pour identifier les mesures que la ville peut prendre rapidement pour favoriser la santé et le bien-être de nos concitoyens les plus vulnérables. »

Cette initiative est dirigée par cinq directeurs de divisions au sein du bureau du maire, dont : Shannon Buggs (Complete Communities), Janice Weaver (Community Relations), Marissa Aho (Resilience), Susan Christian (Special Events) et Juliet Stipeche (Education). Marvin Odum, directeur du service Response and Recovery, dirige les activités d'intervention coordonnée de la ville face à la crise sanitaire et au ralentissement économique induit par la pandémie de coronavirus.

Le groupe d'intervention H.E.R. s'efforce de réduire les inégalités en matière de santé et d'accès aux informations en accélérant le dispositif d'intervention rapide, ciblée et fondée sur les données pour répondre aux besoins des habitants de 22 « super quartiers » prioritaires. Il est constitué de plus de 50 responsables municipaux issus de différents milieux, dont des spécialistes médicaux, des professionnels de la santé publique, des créateurs de supports de communication, des experts en sciences des données, des spécialistes des technologies, des éducateurs et des chefs religieux et dirigeants communautaires. Cinq sous-comités, rattachés au groupe d'intervention, ont été créés pour traiter les questions relevant de domaines plus spécialisés, notamment les données et indicateurs, les chefs religieux et dirigeants communautaires, le marketing et la communication, l'accès aux technologies, les soins médicaux et l'éducation en santé publique. Chaque membre a grandement contribué aux efforts engagés dans toute la ville en investissant son temps et ses compétences et nous les remercions pour leur rôle d'acteur déterminant, leur aide et leur dévouement.

Le maire Sylvester Turner a chargé le Public Health Education Subcommittee d'élaborer des stratégies innovantes afin d'éduquer et de responsabiliser les habitants de Houston dans la lutte contre la COVID-19. En s'appuyant sur les déterminants sociaux de la santé, ce sous-comité a travaillé avec les services de santé publique, les écoles, les administrations publiques, les organismes locaux à but non lucratif et les organisations communautaires pour élaborer un programme de lutte contre la COVID-19 axé sur les collectivités, ainsi qu'un plan stratégique visant à promouvoir un accès équitable aux informations de santé publique liées à la COVID-19, aux supports pédagogiques, aux ressources et aux services de santé. Pour faire face à la situation, le sous-comité a lancé une nouvelle initiative municipale : le programme COVID-19 Community Health Education Fellows (CHEF ; agents pour l'éducation sanitaire des collectivités dans le cadre de la lutte contre la COVID-19).

Ce programme a permis à plus de 110 personnes, âgées de 18 ans et plus, issues des quartiers de Houston considérés comme les plus vulnérables, d'après les données de vulnérabilité sociale des CDC, des données de santé et des données sur l'accessibilité, d'intégrer le CHEF. Nous avons cherché activement

un moyen pour les jeunes de prêter main-forte aux premiers membres du CHEF et nous tenons à remercier JP Morgan Chase pour leur généreuse subvention qui a permis de faciliter la mise au point de ce programme. Tous les membres du CHEF ont bénéficié de l'enseignement et de la formation nécessaires auprès du Houston Community College, du Lone Star College ou de l'Université de Houston pour pouvoir obtenir la certification d'agents de santé communautaire et d'agents de traçage des contacts avant d'être déployés dans la région afin de servir les collectivités.

Les membres du CHEF ont également suivi une semaine de formation intensive à Houston visant à renforcer les compétences essentielles et à se former à la sensibilisation sur la COVID-19, à la mise en œuvre du programme et à la diffusion de messages pertinents, ainsi qu'à connaître les programmes et ressources mis en place par la ville de Houston et le comté de Harris dans le contexte de la pandémie. Ils ont ensuite commencé leur stage, en ayant pour mission d'apporter à la population une éducation sanitaire pour lutter contre la COVID-19. L'élaboration de ce programme plus accessible et spécialement conçu pour les collectivités s'inscrivait dans le cadre de leurs responsabilités.

Le groupe Pour mettre au point ce précieux Programme communautaire de lutte contre la COVID-19, le Public Health Education Subcommittee du groupe d'intervention H.E.R. et les membres du CHEF ont collaboré avec les spécialistes de la santé de l'École de santé publique UTHealth. Cette ressource fiable, qui arrive à point nommé, peut être utilisée par les membres du CHEF pour partager des informations sanitaires importantes avec leurs communautés dans le cadre de la COVID-19. Destinée à être modifiée ou actualisée au fur et à mesure des nouvelles informations qui nous parviendront, elle servira de document de référence pendant et après les formations liées à la COVID-19 par les membres du CHEF.

Nous espérons également que ce document sera pour vous un guide et un outil pour acquérir les connaissances nécessaires pour vous protéger vous, mais aussi vos proches, vos amis, votre famille et votre communauté. Veuillez prendre le temps de le lire et de le faire circuler autour de vous pour nous aider à lutter contre l'épidémie. La COVID-19 étant une maladie contagieuse qui se transmet au sein des collectivités, nous devons nous unir, comme nous le faisons toujours, pour nous protéger et protéger les autres en nous appuyant sur les connaissances, les pratiques et les compétences nécessaires pour que notre bien-aimée ville de Houston reste forte et en bonne santé.

Bien respectueusement,



Juliet Stipeche

Directrice, Bureau du maire, service de l'Éducation

Responsable au Bureau du maire, groupe d'intervention H.E.R., Public Health Education Subcommittee



Bureau du maire,
service de l'Éducation

Remerciements

Nous tenons à remercier le Public Health Education Subcommittee du groupe d'intervention H.E.R. du maire pour leur remarquable leadership, leur dévouement et leur aide :

Groupe d'intervention H.E.R., membres du Public Health Education Subcommittee

- ◆ Co-président : Asim Shah MD, professeur et vice-président exécutif, Psychiatrie, Baylor College of Medicine, et chef du service Psychiatrie, Ben Taub Hospital
- ◆ Co-président : Rosie Valadez McStay, MPH, vice-présidente adjointe, service Government Relations and Community Benefits, Texas Children's Hospital
- ◆ Co-responsable : Juliet Stipeche, directrice, Bureau du maire, service de l'Éducation
- ◆ Nelson Bowman, UNICEF USA
- ◆ Brandon Denton, directeur adjoint, Bureau du maire, service de l'Éducation
- ◆ Dr Tonyel Edwards, Houston Endowment
- ◆ Kimberly Hatter JD, Bureau du maire, directrice de projet chez Bloomberg Associates
- ◆ Dr Melanie Johnson, présidente et directrice générale, Collaborative for Children
- ◆ Keila N. Lopez, MD MPH, cardiologue pédiatrique, directrice du programme Cardiology Transition Medicine, Texas Children's Hospital/Baylor College of Medicine
- ◆ Silvia Mintz JD, avocate, cabinet d'avocat Silvia Mintz
- ◆ Misty Mousa-Lanza, directrice, service Partenariats commerciaux, Univision Communications Inc.
- ◆ Stephanie Nellons-Paige, présidente-directrice générale, Nellons Paige Group, Inc
- ◆ John Puder, Texas Hunger Initiative
- ◆ Norma Torres Mendoza, consultante, EY-Parthenon
- ◆ Janice Weaver, Bureau du maire, directrice du service Community Relations
- ◆ Dr Pam Wells, directrice exécutive, Region IV ESC

Nous souhaitons exprimer notre gratitude et nos remerciements à l'École de santé publique UHealth pour leur collaboration à la création du Programme communautaire de lutte contre la COVID-19 et pour le soutien apporté aux membres du CHEF. Nous remercions le doyen Eric Boerwinkle (PhD), Christine Markham (PhD), Lara S. Savas (PhD), Paula M. Cuccaro (PhD), et Allison Olmsted. Nous remercions également les remarquables membres du CHEF, mentionnés individuellement dans ce document.

Nous sommes reconnaissants du soutien apporté par les différents partenaires éducatifs dans le cadre de cette initiative, notamment le Houston Community College, le Lone Star College, l'Université de Houston et l'Université Rice. Nous remercions nos divers partenaires, dont David Persse, M.D., Chief Medical Officer - ville de Houston ; le département de la Santé de Houston et son directeur Stephen Williams ; le comté de Harris ; le département de la Santé publique du comté de Harris ; le Baylor College of Medicine ; Karla Fredricks, MD, MPH, FAAP ; Christopher Greeley, MD, MS ; Quianta Moore, J.D., M.D. ; Jie Wu, M.A. ; le Texas Children's Hospital ; Norma Atherton et Kristi Rangel (MBK) du département de la Santé de Houston ; JP Morgan Chase ; la Greater Houston Community Foundation ; Hire Houston Youth ; Shift Press ; Bloomberg Philanthropies, et Workforce Solutions. Nous remercions le District scolaire indépendant de Houston (HISD) de nous avoir aidés à recruter les membres du CHEF.

Ce programme n'aurait jamais pu voir le jour sans les membres exceptionnels du service de l'Éducation du Bureau du maire, dont Jo-Anne Reed (coordinatrice des subventions, Be Well, Be Connected), Laura Cuellar (coordinatrice de projet, UNICEF USA CFCL), Alfredo Dominguez (membre, Lead for America), et Brittany Johnson (coordinatrice, Cities Connecting Children to Nature).

Nous tenons à remercier également les anciens employés du service de l'Éducation du Bureau du maire et les stagiaires du programme Hire Houston Youth et de l'Université de Houston pour l'incroyable soutien et la vision qu'ils ont apportés dans l'élaboration et la mise en œuvre du programme CHEF du maire et les mesures de lutte contre la COVID-19, en particulier Cindy Nguyen, Mary Brewer et Luis Moreno.

Si nous avons oublié de mentionner certaines personnes, nous vous prions de nous en excuser et nous vous remercions de nous avoir aidés dans cet effort communautaire pour que Houston puisse continuer de lutter vigoureusement contre la COVID-19.

Membres de l'équipe de communication COVID-19 de l'École de santé publique UHealth, Centre de recherche sur la promotion de la santé et la prévention (CHPPR) :

Dr Lara Savas

Dr Christine Markham

Dr Paula Cuccaro

Dr Melissa Valerio

Mary K. Martin

Emily Adlparvar

Allison Olmsted

Nicole Yeung

Jacklyn Asamoah

Adeteju Adeniji

Informations générales

Après avoir lu cette section, vous devriez pouvoir...

- ◆ Expliquer les 3 modes de transmission courants de la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)
 - ◆ Énumérer au moins 3 symptômes associés à la COVID-19
 - ◆ Désigner deux groupes, parmi la population, susceptibles de connaître des formes plus graves de COVID-19
 - ◆ Reconnaître les critères de fiabilité d'une source d'informations
-

a. Qu'est-ce que le coronavirus ?

- ◆ La maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) est une **maladie respiratoire** transmise par le virus SARS-CoV-2, appartenant à la famille des coronavirus¹
- ◆ Ce nouveau virus s'est propagé dans le monde entier. Avec le temps, nous continuerons d'en apprendre davantage sur ses modes de déplacement et sur les moyens de nous protéger et de protéger les autres.
- ◆ Il n'existe actuellement aucun vaccin permettant de prévenir la COVID-19 ni aucun médicament spécifique pour soigner les personnes malades.
- ◆ La plupart des personnes en bonne santé qui sont infectées par la COVID-19 éprouveront des symptômes légers à graves avant de guérir. Chez certaines personnes, néanmoins, la maladie peut entraîner des effets à long terme ou même s'avérer mortelle.

Maladie respiratoire est un terme général désignant toute maladie qui touche les poumons et peut affecter la capacité respiratoire d'une personne.

Ce virus étant nouveau et changeant, nous ne connaissons toujours pas les conséquences qu'il entraîne sur le long terme. C'est pourquoi il est préférable d'agir avec prudence pour protéger votre santé et celle de votre famille.



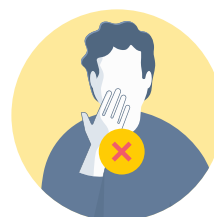
Lavez-vous
les mains



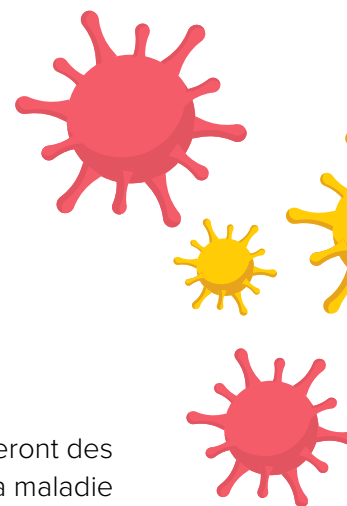
Portez
un masque



Évitez
tout contact



Ne vous touchez
pas le visage



b. Comment le coronavirus se propage-t-il ?

Le coronavirus se transmet principalement d'une personne à l'autre. La contamination peut se produire dans les situations suivantes :¹



En cas de contact étroit (2 mètres ou deux longueurs de bras) avec une personne atteinte de la COVID-19.



Par contact avec des gouttelettes respiratoires expulsées par une personne infectée qui tousse, éternue ou parle.

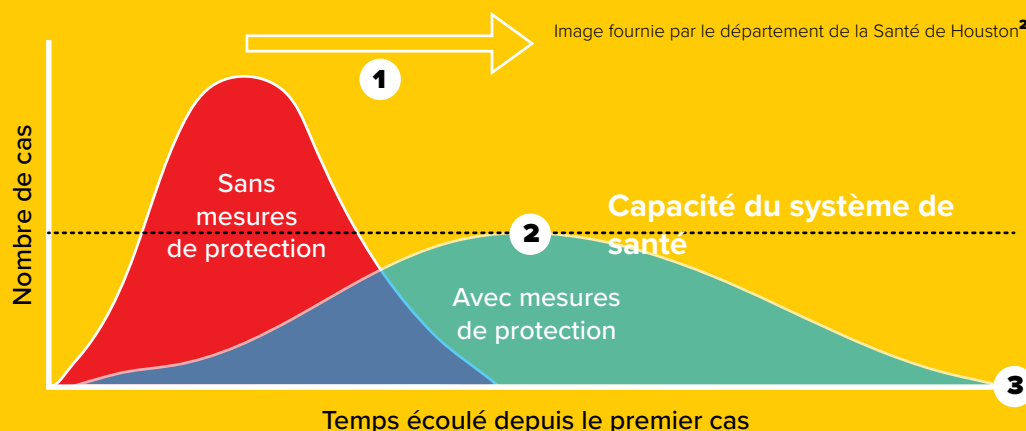


Par récupération du virus présent sur une surface ou un objet avant de se toucher la bouche, le nez ou les yeux.²



Sachant comment le virus se transmet, nous pouvons le prévenir en adoptant des gestes barrières comme le lavage des mains, le respect des distances physiques, le port du masque et l'absence de contact avec les yeux, le nez et la bouche.

Si chacun fait sa part pour se protéger et protéger les autres, nous pouvons aplatir la courbe.



Aplatir la courbe :
ralentir la propagation du virus jusqu'à ce qu'un nombre suffisant de lits soient disponibles dans les hôpitaux pour accueillir les malades. Pour cela, chacun doit faire sa part.

- ♦ La « capacité du système de santé » désigne le nombre de personnes malades que les hôpitaux sont en mesure de prendre en charge.
- ♦ Si nous ne ralentissons pas la propagation du virus (la courbe rouge ci-dessus), le nombre de cas dépassera la capacité de prise en charge de nos hôpitaux, qui seront saturés.
- ♦ Si nous parvenons à ralentir la propagation du virus (la courbe bleue ci-dessus), le nombre de cas de COVID-19 diminuera à un moment donné et les hôpitaux ne seront pas surchargés.

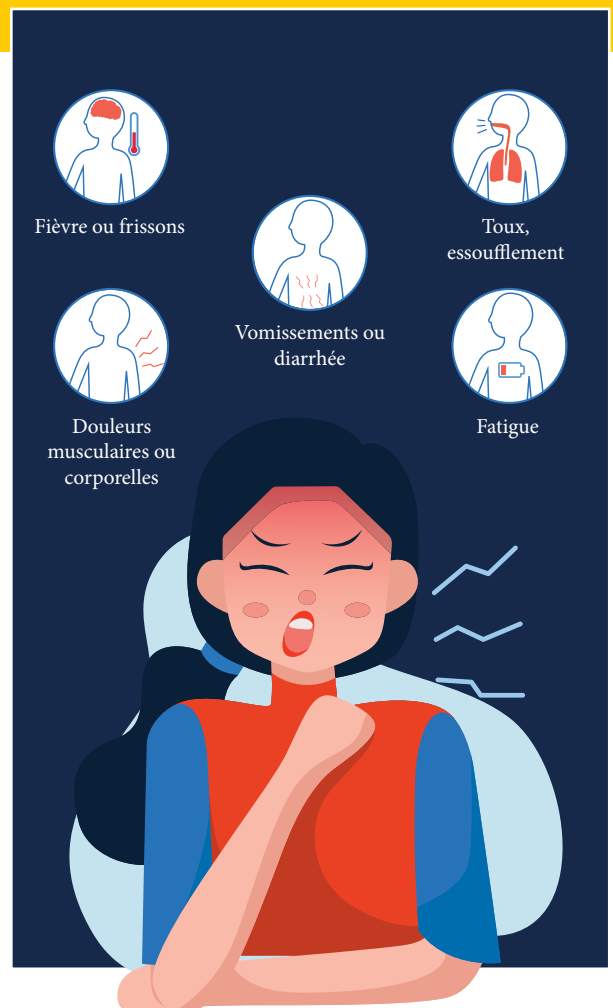
Pensez-y !



Parmi les activités de la vie quotidienne, lesquelles nous exposent au risque d'infection ? Comment faire pour éviter ces activités, ou quelles mesures prendre pour nous protéger si nous ne pouvons les éviter ?

c. Symptômes de la COVID-19

- ◆ Les principaux symptômes de la COVID-19 sont la fièvre, la toux et l'essoufflement. Les autres symptômes comprennent notamment : douleurs musculaires et courbatures, fatigue, maux de tête, perte récente du goût ou de l'odorat, maux de gorge, congestion nasale ou écoulement nasal, nausées ou vomissements, et diarrhée.³
- ◆ Si vous éprouvez ces symptômes, prenez les mesures de protection appropriées et appelez votre médecin.
- ◆ Si vous présentez des symptômes nécessitant une prise en charge urgente, demandez immédiatement de l'aide :
 - Difficultés respiratoires
 - Incapacité à se réveiller ou à rester éveillé
 - Douleur ou pression persistante dans la poitrine
 - Lèvres ou visage bleus
 - Apparition d'un état de confusion

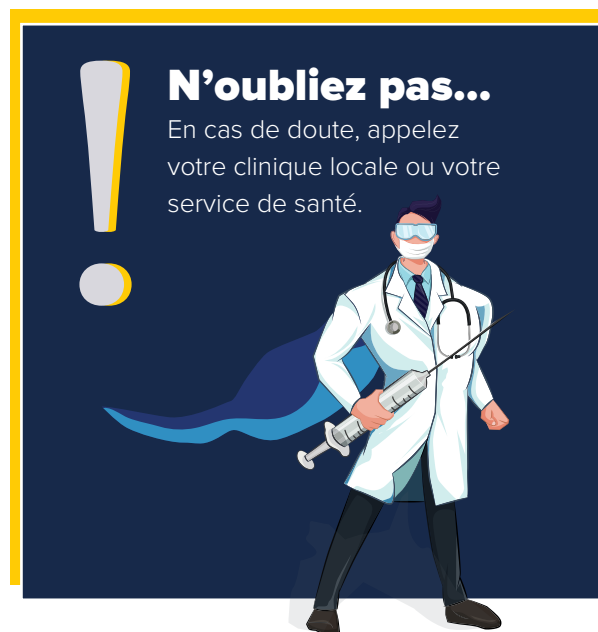


Certains disent que la COVID-19 s'apparente à la grippe. **C'est faux ! La COVID-19 peut être beaucoup plus dangereuse que la grippe.** Elle est plus mortelle et peut entraîner des problèmes à long terme. En cas de doute concernant vos symptômes, il convient de contacter un médecin et de vous faire dépister.⁴

Complications associées à la COVID-19⁵

- ◆ Il s'agit d'un virus encore inconnu il y a peu ; des complications à long terme, que nous ne connaissons pas encore, peuvent exister. Voici quelques-unes des complications qui ont été documentées :

- Pneumonie
- Insuffisance respiratoire
- Défaillance de plusieurs organes



d. Populations à haut risque

- ◆ Personne n'est à l'abri du **risque** d'infection par la COVID-19. Cependant, d'après les connaissances actuelles, certaines populations sont plus exposées au risque de complications graves.
- ◆ Les catégories de personnes suivantes sont plus susceptibles de connaître des problèmes de santé plus graves si elles contractent la COVID-19.⁶

Personnes âgées

- Personnes de 65 ans et plus
- Personnes vivant en maison de repos ou dans un établissement de soins de longue durée

Personnes souffrant d'affections préexistantes

- Personnes de tous âges présentant des problèmes de santé sous-jacents, en particulier s'ils sont mal contrôlés. Il peut s'agir des pathologies suivantes :
 - Maladies pulmonaires chroniques (BPCO)
 - Asthme modéré ou grave
 - Diabète
 - Maladies cardiaques graves
- Personnes **immunodéprimées**. Il peut s'agir de personnes présentant :
 - Une obésité (indice de masse corporelle [IMC] supérieur ou égal à 30)
 - Une insuffisance rénale chronique ou une maladie nécessitant un traitement par dialyse



- Un cancer
- Un déficit immunitaire
- Une infection par le VIH (ou SIDA) mal contrôlée
- Un système immunitaire affaibli par la prise prolongée de corticostéroïdes ou d'autres médicaments affectant le système immunitaire
- Une greffe d'organe ou de moelle osseuse

Risque : la probabilité de contracter la maladie. Si vous êtes à haut risque, vous serez plus susceptible de connaître des problèmes de santé graves si vous tombez malade.

Immunodéprimé(e) se dit d'une personne dont le système immunitaire est trop faible pour combattre les infections.



Cette vidéo réalisée par les CDC (Centers for Disease Control and Prevention, centres de contrôle et de prévention des maladies) présente les catégories de personnes à haut risque et fournit des conseils pour se préparer :

https://youtu.be/qb7shu_sdQQ



Réfléchissez aux groupes considérés comme « à risque ». Êtes-vous à risque de contracter la COVID-19 ? Pourquoi ? Quelle est la différence entre « à risque » et « à haut risque » ? Pouvez-vous décrire un exemple pour chaque catégorie ?



Tout le monde peut contracter la COVID-19 ! Aidez votre communauté à comprendre que, bien que les personnes âgées et les personnes souffrant d'affections préexistantes soient plus à risque de tomber malades, toutes les personnes exposées à la COVID-19 peuvent la contracter ! Nous devons nous protéger, nous et les personnes plus vulnérables de notre foyer. Aidez votre communauté à en prendre conscience en lui communiquant le nombre de personnes qui sont tombées malades alors qu'elles ne souffraient d'aucune affection préexistante.

e. Comment déterminer la fiabilité d'une source

Les informations relatives à la COVID-19 changeront au fil des découvertes scientifiques sur le virus et sur ses effets sur l'être humain. Lorsque vous trouvez des informations sur Internet ou que vous entendez des nouvelles à la télévision ou à la radio, il est important de savoir si cette **source** est fiable.

Pour disposer d'informations exactes et à jour, voici quelques conseils pour savoir si votre source est fiable :⁷

- ♦ **Renseignez-vous auprès d'institutions reconnues.** Il s'agit généralement d'organismes publics, d'universités ou de fondations/d'organisations à but non lucratif. Le nom de site Internet se termine le plus souvent par « .org », « .edu » ou « .gov ».

En voici quelques exemples :



- ◆ **Renseignez-vous auprès de sites spécialisés.** Trouvez des sites Internet qui sont spécialisés sur le sujet sur lequel vous faites vos recherches. Par exemple, si vous recherchez des informations sur la prévention, consultez le site des CDC plutôt qu'un blog.
- ◆ **Évitez les sites commerciaux.** Souvent, si une société possède un site Internet ou cherche à vendre un produit, les informations présentées sur son site peuvent être biaisées. Nombreux sont les sites commerciaux dont l'adresse se termine par « .com ».
- ◆ **Méfiez-vous des biais.** L'origine des informations que vous trouvez a son importance. Aidez-vous du tableau ci-dessous pour reconnaître les sources potentiellement biaisées.



Image fournie par Ad Fontes Media⁸

- ◆ **Vérifiez la date.** Si les informations sont trop anciennes, elles peuvent ne plus être pertinentes.
- ◆ **Analysez la présentation et le contenu du site.** Si la qualité de rédaction du texte ou la conception du site en lui-même laisse à désirer, il est possible que ce site ne soit pas fiable.
- ◆ **Évitez les auteurs anonymes.** Généralement, une personne qui s'emploie à écrire sur un sujet qu'elle souhaite défendre signe son travail. Si vous connaissez le nom de l'auteur, vous pouvez aussi le rechercher sur Google pour connaître son parcours et consulter ses autres articles.
- ◆ **Vérifiez les liens.** Les sites Internet fiables renvoient souvent les uns vers les autres. Saisissez les données suivantes dans votre recherche Google : [http://www.\[SITE\].com](http://www.[SITE].com) et remplacez [SITE] par le domaine du site que vous recherchez. Si de nombreux sites apparaissent dans les résultats du fait qu'ils contiennent le lien du site que vous avez indiqué dans votre recherche, et que ces sites semblent fiables, c'est bon signe.

Source : l'origine de vos informations.

Biais : préjugé qui sert ou dessert un concept, un individu ou un groupe par rapport à un autre, généralement d'une manière jugée injuste.



Pensez-y !

Pensez aux informations inexactes ou erronées que vous avez pu entendre au sujet de la COVID-19. Vous rappelez-vous d'où provenaient ces informations ? D'après ce que nous savons à présent, pourquoi ces informations étaient-elles biaisées ou erronées ? Parlez-en avec un collègue.

COVID-19 – Prévention

Après avoir lu cette section, vous devriez pouvoir...

- ◆ Énumérer les 5 étapes d'un lavage adéquat des mains
- ◆ Citer au moins 3 situations qui nécessitent de se laver les mains
- ◆ Indiquer les avantages et les inconvénients de la solution désinfectante par rapport au lavage traditionnel au savon
- ◆ Expliquer en quoi consiste la distanciation sociale ou physique
- ◆ Citer au moins 3 moyens de vous protéger, vous et les autres, dans le cadre de la réouverture des commerces et des restaurants à Houston

a. Lavage des mains

Le coronavirus peut survivre longtemps sur les surfaces (même s'il est invisible) ! Par conséquent, il est capital de garder les mains toujours propres.

Étapes du lavage des mains⁹

Suivez ces cinq étapes chaque fois que vous vous lavez les mains :

1. Mouillez-vous les mains à l'eau claire du robinet (chaude ou froide), fermez le robinet et appliquez du savon.
2. Savonnez-vous les mains en les frottant l'une contre l'autre avec le savon. Savonnez le dos de vos mains, entre les doigts et sous les ongles.
3. Frottez vos mains pendant au moins 20 secondes. Besoin d'un minuteur ? Fredonnez la chanson « Joyeux anniversaire » du début à la fin, deux fois de suite.
4. Rincez-vous bien les mains sous l'eau claire du robinet.
5. Séchez-vous les mains à l'aide d'une serviette propre ou d'un sèche-mains.

Les parents doivent encourager leurs enfants à se laver les mains et les aider à apprendre ces différentes étapes à la maison.



Voici plusieurs illustrations que vous pouvez montrer aux membres de votre communauté, à votre famille ou à vos amis sur le thème du lavage des mains et des germes :

LES 5 ÉTAPES d'un lavage DES MAINS efficace

Intermountain
Healthcare



Étape 1 MOUILLEZ-VOUS LES MAINS

à l'eau claire du robinet (chaude ou froide), fermez le robinet et appliquez du savon.



Étape 2 SAVONNEZ-VOUS LES MAINS

en les frottant l'une contre l'eau avec le savon.

Savonnez le dos de vos mains, entre les doigts et sous les ongles.



Étape 3 FROTTEZ VOS MAINS

pendant au moins 20 secondes.



Étape 4 RINCEZ-VOUS LES MAINS

abondamment sous l'eau claire du robinet.



Étape 5 SÉCHEZ-VOUS LES MAINS

à l'aide d'une serviette propre ou d'un sèche-mains.

10



9





Quand se laver les mains⁹

- ◆ **Avant**, pendant et après la préparation des repas
- ◆ **Avant** de manger
- ◆ **Avant** et **après** avoir pris soin d'une personne malade qui souffre de vomissements ou de diarrhée
- ◆ **Avant** et **après** avoir soigné une coupure ou une blessure
- ◆ **Après** être allé aux toilettes
- ◆ **Après** avoir changé les couches d'un bébé ou nettoyé un enfant qui est allé aux toilettes
- ◆ **Après** s'être mouché, avoir toussé ou éternué
- ◆ **Après** avoir touché un animal, de la nourriture pour animaux ou des déchets d'origine animale
- ◆ **Après** avoir manipulé de la nourriture ou des friandises pour animaux
- ◆ **Après** avoir touché des ordures ou des poubelles



N'oubliez pas...

Partez du principe que le virus est potentiellement présent sur toutes les surfaces. Lavez-vous les mains plusieurs fois tout au long de la journée.



Pendant la pandémie de COVID-19, vous devez également vous nettoyer les mains :¹²

- ◆ Après être passé(e) dans un lieu public ou après avoir touché un objet ou une surface
 - Exemples : poignées de porte, tables, pompes à essence, chariots ou paniers de courses, caisses enregistreuses/écrans de caisses automatiques, poignées, rampes, sièges de transports en commun, boutons d'ascenseur, etc.
- ◆ Avant de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche, car c'est ainsi que les germes entrent dans l'organisme
- ◆ Lorsque vous rentrez chez vous après une sortie ou un passage dans un lieu public

Pensez-y !

Dans votre maison, quelles sont les surfaces les plus touchées ?
Et dans votre collectivité ?
Comment encourager les gens à se laver les mains après avoir touché ces surfaces ?

Solution désinfectante pour les mains⁹

- ◆ Le lavage des mains au savon et à l'eau reste la meilleure méthode pour éliminer les germes dans la plupart des situations. Toutefois, si vous n'avez pas d'eau et de savon à disposition, vous pouvez utiliser une solution désinfectante contenant au moins 60 % d'alcool.
- ◆ Vérifiez que la solution désinfectante contient au moins 60 % d'alcool en lisant l'étiquette du produit.

Les solutions désinfectantes agissent rapidement pour réduire le taux de germes dans de nombreuses situations. Cependant, les solutions désinfectantes...

- ◆ Ne permettent pas d'éliminer tous les types de germes.
- ◆ Peuvent ne pas être aussi efficaces pour nettoyer des mains visiblement sales ou grasses.
- ◆ Peuvent ne pas éliminer les produits chimiques dangereux comme les pesticides et les métaux lourds



Attention ! L'ingestion de solution hydroalcoolique pour les mains peut provoquer une intoxication alcoolique au-delà de deux gorgées. Rangez-la hors de la portée des jeunes enfants et ne les laissez pas s'en servir sans surveillance.



N'oubliez pas...

Lorsque cela est possible, le lavage des mains au savon reste le MEILLEUR moyen d'éliminer les germes. Les solutions désinfectantes constituent une bonne solution de secours, mais ne doivent JAMAIS remplacer le lavage traditionnel des mains.

Étapes du nettoyage des mains avec une solution désinfectante⁹

Pour se nettoyer les mains avec une solution désinfectante, les étapes sont similaires à celles du lavage au savon :

- ◆ **Appliquez** du gel hydroalcoolique dans la paume de la main. Reportez-vous à l'étiquette du produit pour connaître la quantité adéquate.
- ◆ **Frottez-vous** les mains l'une contre l'autre.
- ◆ **Étalez** le gel sur toute la surface des mains et des doigts jusqu'à ce qu'il sèche. Cela doit prendre environ **20 secondes**.

Pensez-y !



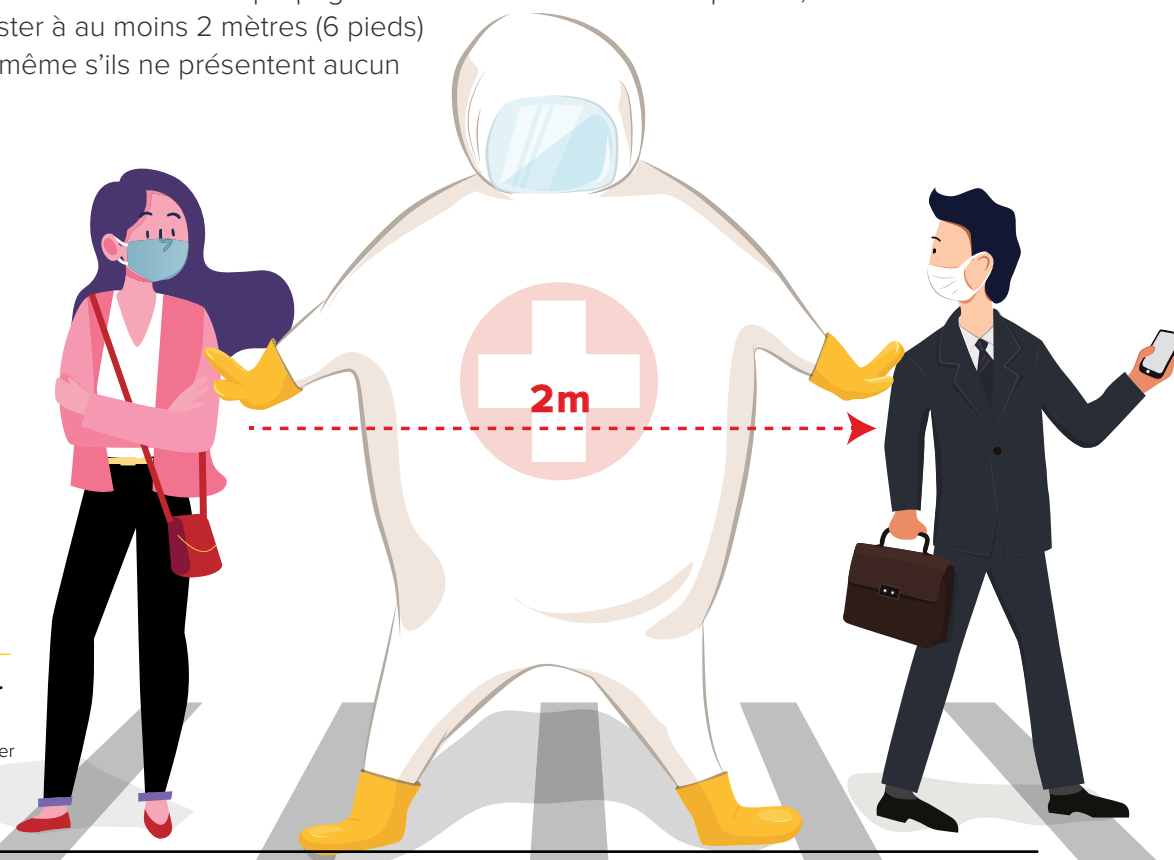
Comment pourriez-vous rappeler à votre famille, vos amis et aux membres de votre communauté de se laver les mains ? Quelle méthode créative utiliseriez-vous (par ex. affiche dans les sanitaires, la cuisine, etc.) ?

b. Distanciation sociale ou physique

Qu'est-ce que la **distanciation sociale ou physique** ?¹³

- ◆ La distanciation sociale consiste à garder une distance entre vous et les personnes qui ne vivent pas sous votre toit.
- ◆ La distanciation sociale aide à limiter la propagation du virus. Dans les lieux publics, les gens doivent rester à au moins 2 mètres (6 pieds) les uns des autres, même s'ils ne présentent aucun symptôme.

29



Distanciation sociale ou physique...
quelle est la différence ?
Ces deux expressions ont la même signification, mais vous pouvez croiser des personnes qui utilisent les deux.

Pensez-y !



Pensez à des lieux où il peut être difficile de respecter les distances sociales. Si une personne vous dit qu'elle aimerait partager un barbecue en famille avec des cousins, comment feriez-vous pour l'en dissuader ? Y a-t-il une autre solution pour remplacer cette activité tout en respectant les règles de distanciation sociale ?

Comment je peux soutenir ma communauté



De nombreuses familles vivent dans la promiscuité ou doivent prendre les transports en commun où il est difficile de maintenir une distance sociale. Dans ces situations, encouragez les membres de votre communauté à éviter tout regroupement avec des personnes qui ne font pas partie de leur foyer ou, dans le cas des transports en commun, à se laver ou se désinfecter les mains fréquemment et à toujours porter un masque.

Distanciation sociale : les bonnes pratiques^{1,13,14}

- ◆ Éviter tout contact étroit avec des personnes qui présentent des symptômes.
- ◆ Éviter les grands rassemblements et les lieux très fréquentés.
- ◆ Éviter les accolades, les embrassades et les poignées de main.
- ◆ Ne pas organiser ni participer à des réunions de famille ou entre amis.
- ◆ Faire ses courses en ligne, si possible (par ex. épicerie, rendez-vous médical en téléconsultation, etc.).
- ◆ Communiquer avec son médecin par téléphone et appeler la pharmacie à l'avance pour commander les médicaments à récupérer plus tard.
- ◆ Limiter les déplacements à l'épicerie à une seule personne par foyer.
- ◆ Si cela est vraiment nécessaire, essayer de sortir pendant les heures de faible affluence.
- ◆ En cas de nécessité de se déplacer en personne, se tenir à une distance d'au moins 2 mètres des autres et désinfecter les objets avant de les toucher.

Comment je peux soutenir ma communauté



De nombreuses familles vivent dans la promiscuité ou doivent prendre les transports en commun où il est difficile de maintenir une distance sociale. Dans ces situations, encouragez les membres de votre communauté à éviter tout regroupement avec des personnes qui ne font pas partie de leur foyer ou, dans le cas des transports en commun, à se laver ou se désinfecter les mains fréquemment et à toujours porter un masque.



c. Masques

- ◆ Pour aider à prévenir la propagation de la COVID-19, les CDC recommandent de porter une protection faciale ou un masque en tissu à l'extérieur du domicile.
- ◆ Il est de plus en plus démontré que les masques réduisent la transmission du virus et peuvent même diminuer la mortalité et l'incidence de la maladie en réduisant le nombre de cas graves.¹⁵



Cette vidéo réalisée par les CDC explique comment fabriquer son masque soi-même à la maison : <https://www.youtube.com/watch?v=tPx1yqvJgf4>

Choix du masque¹⁶

- ◆ Voici des exemples de choses à faire et à ne pas faire :

ÉVITEZ les masques qui

- sont fabriqués dans un tissu gênant la respiration, par ex. le vinyle
- sont équipés de valves ou d'orifices d'évacuation, laissant échapper les particules virales
- sont destinés aux agents sanitaires, dont les masques respirateurs N95 ou les masques chirurgicaux

CHOISISSEZ les masques qui

- comportent au moins deux couches de tissu respirant et lavable
- recouvrent entièrement le nez et la bouche
- sont parfaitement ajustés de chaque côté du visage et ne bâillent pas

Cache-cous et visières de protection

- Portez un cache-cou doublé ou pliez-le pour former deux couches.
- Attention : ce dispositif est en cours d'évaluation, mais son efficacité reste inconnue à ce jour.

- ◆ Considérations particulières lors du choix d'un masque :

Situations particulières : les enfants

- Si possible, trouvez un masque pour enfants.
- À défaut, assurez-vous que le masque est bien ajusté sur le nez et la bouche et sous le menton.
- Les enfants de moins de 2 ans NE doivent PAS porter de masque.

Situations particulières : les lunettes

- Si vous portez des lunettes, trouvez un masque bien ajusté sur votre nez ou muni d'une barrette nasale en métal pour limiter la buée.

Port du masque¹⁶

- ◆ Pour une protection optimale, portez votre masque correctement et systématiquement.
 - Veillez à vous laver ou vous désinfecter les mains avant d'enfiler un masque.
 - NE touchez PAS le masque lorsque vous le portez.
- ◆ Lorsqu'il est porté, le masque doit :
 - vous couvrir le nez et la bouche, et bien tenir en place sous le menton ;
 - être parfaitement ajusté de chaque côté du visage.



- ◆ On peut observer de nombreuses situations dans lesquelles le masque est porté de manière inadéquate, perdant ainsi de son efficacité :

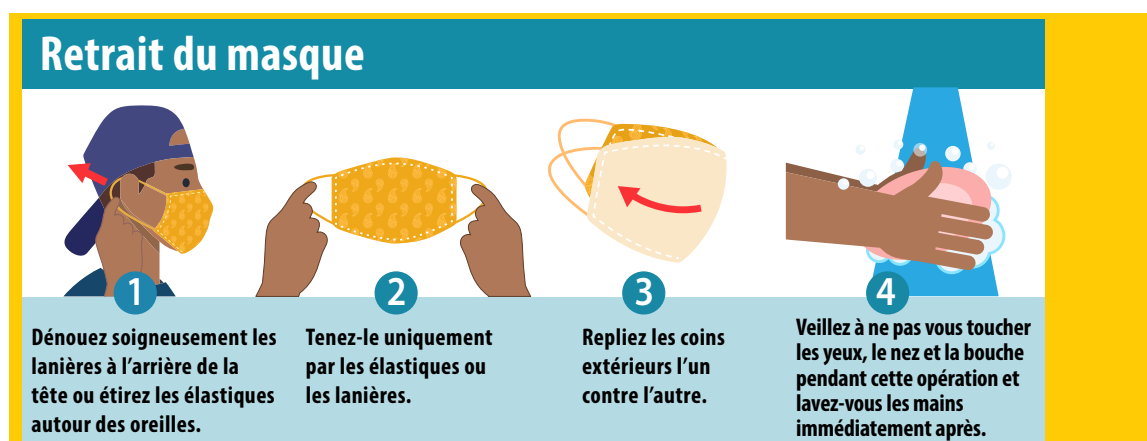


Port de protections faciales : **LES ERREURS...**¹⁴

- ◆ Réutiliser une protection faciale à usage unique
- ◆ Partager un masque usagé ou non désinfecté avec d'autres personnes
- ◆ Laisser une protection faciale usagée à un endroit accessible aux autres
- ◆ Retirer le masque ou le tirer sous le nez et la bouche pour discuter avec quelqu'un

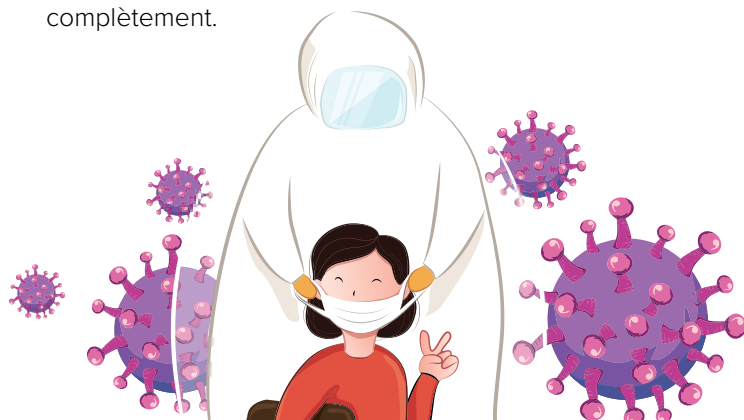
Retrait du masque¹⁶

- ◆ Voici quelques étapes à suivre pour retirer votre masque :



Nettoyage du masque¹⁶

- ◆ Les masques doivent être lavés régulièrement. Retirez toujours votre masque correctement et lavez-vous les mains après avoir manipulé ou touché un masque usagé.
 - Lavez votre masque avec le linge de corps.
 - Utilisez une lessive ordinaire et réglez le lave-linge sur la température la plus élevée et adaptée au tissu de votre masque.
 - Réglez le sèche-linge à la plus haute température et laissez le masque sécher complètement.



S'il devient humide ou s'il est déchiré, sale ou abîmé, changez de masque.



Même lorsque vous portez un masque, il est important de continuer à respecter les autres mesures de prévention telles que la distanciation sociale, le lavage des mains, le nettoyage fréquent des surfaces les plus utilisées de votre maison et le confinement à la maison si vous êtes malade.¹⁴



Comment porter un masque ?



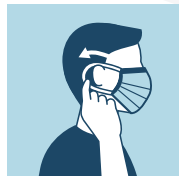
Étape 1 : lavez-vous les mains avant d'enfiler ou de retirer le masque.



Étape 2 : mettez le masque de manière à vous couvrir le nez et la bouche.



Étape 3 : assurez-vous qu'il est parfaitement ajusté de chaque côté du visage.



Étape 4 : réglez les lanières correctement afin que le masque ne tombe pas.



Étape 5 : assurez-vous que vous pouvez respirer confortablement.

Conseils pour une utilisation efficace du masque

- ◆ Les lanières doivent être bien attachées au masque et bien ajustées autour des oreilles.
- ◆ Une protection faciale trop grande ou trop lâche est moins efficace.
- ◆ Lavez régulièrement votre masque pour éliminer les germes.
- ◆ Évitez de toucher la partie extérieure du masque pendant et après utilisation. Si vous la touchez, lavez-vous les mains.

Remarque ! Les enfants de moins de 2 ans et les personnes ayant des difficultés à respirer ou à retirer le masque sans aide NE doivent PAS porter un masque.

d. Éviter de se toucher le visage

Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche si vous ne vous êtes pas lavé les mains au préalable. C'est un réflexe qui peut paraître difficile à adopter, mais avec de l'entraînement, vous pourrez mieux vous protéger !

À voir !



Voici une vidéo dans laquelle un psychologue de l'Université Rice donne des conseils pour perdre l'habitude de se toucher le visage :

<https://www.youtube.com/watch?v=GwXfXZai-wk>

Pensez-y !



Faites-en un jeu : si vous vivez en famille ou en colocation, mettez-vous au défi d'essayer de ne pas vous toucher le visage pendant toute la journée. Chaque fois que quelqu'un se touche le visage, un trait est ajouté à côté de son nom sur une fiche de score. À la fin de la journée, la personne qui a le moins de traits a gagné ! Pouvez-vous trouver une autre méthode ludique pour inciter vos amis, votre famille et les membres de votre communauté à se défaire de cette habitude de se toucher le visage ?

Comment je peux soutenir ma communauté

Aidez votre entourage à mieux comprendre comment prévenir la COVID-19. Expliquez les modes de transmission de la COVID-19 et l'importance de se laver les mains pendant 20 secondes, de respecter les règles de distanciation sociale, de porter un masque en public et d'éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche pour éviter de contracter la COVID-19.

e. Désinfection des objets personnels et des surfaces à l'intérieur du domicile

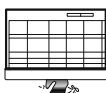
- ◆ L'Agence américaine pour la protection de l'environnement (EPA) a dressé une liste des produits efficaces contre la COVID-19. Pour désinfecter les surfaces, il est important d'utiliser les nettoyants approuvés par l'EPA et de suivre les instructions figurant sur le flacon.¹⁷
- ◆ Vous trouverez ci-dessous six étapes pour une utilisation sûre et efficace du produit désinfectant :¹⁸

Les 6 étapes d'une utilisation sûre et efficace du produit désinfectant



Étape 1: Vérifier que le produit est approuvé par l'EPA

Recherchez le numéro d'homologation EPA sur le produit. Vérifiez ensuite qu'il figure sur la liste des produits désinfectants approuvés par l'EPA à l'adresse : epa.gov/listn



Étape 2 : Lire le mode d'emploi

Suivez le mode d'emploi du produit. Vérifiez les « sites d'utilisation » et les « types de surfaces » pour savoir où vous pouvez utiliser le produit. Consultez les « mises en garde ».

Étape 3 : Pré-nettoyer la surface

Assurez-vous de laver la surface au savon et à l'eau si le mode d'emploi indique qu'un nettoyage préalable est nécessaire ou si la surface est visiblement sale.

Étape 4 : Respecter le temps de contact

Le temps de contact est indiqué dans le mode d'emploi. La surface doit rester humide pendant la durée spécifiée pour garantir l'efficacité du produit.

Étape 5 : Porter des gants et se laver les mains

S'il s'agit de gants jetables, jetez-les après chaque nettoyage. En cas de gants réutilisables, prévoyez une paire destinée uniquement à la désinfection des surfaces potentiellement contaminées par la COVID-19. Lavez-vous les mains après avoir retiré les gants.



Étape 6 : Ranger le produit en sécurité

Refermez bien le bouchon et conservez le produit hors de la portée des enfants.

coronavirus.gov

Principales surfaces à désinfecter¹⁹

- ◆ Votre téléphone
- ◆ Ordinateurs, claviers, tablettes
- ◆ Plans de travail
- ◆ Couverts et ustensiles en commun
- ◆ Robinets et boutons/poignées de chasse d'eau des sanitaires
- ◆ Interrupteurs d'éclairage
- ◆ Poignées de porte
- ◆ Tables de chevet

f. Se protéger dans le cadre de la réouverture des établissements à Houston

Informations à savoir :²⁰

- ◆ D'une manière générale, plus votre interaction avec les autres est longue et en contact étroit, plus le risque de transmission de la COVID-19 est élevé.
- ◆ Si vous décidez de participer à des activités publiques, continuez de vous protéger en suivant les mesures de prévention au quotidien.
- ◆ Gardez les éléments suivants à portée de main lorsque vous sortez : masque, mouchoirs et solution désinfectante pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool, si possible.
- ◆ Il n'existe aucun moyen de réduire le risque d'infection à zéro. Le niveau de risque d'une activité dépend de nombreux facteurs, notamment :
 - La COVID-19 gagne-t-elle du terrain dans votre communauté ?
 - Est-il possible que vous vous retrouviez en contact étroit avec une personne malade ou une personne qui ne porte pas de masque (et peut être asymptomatique) ?
 - Êtes-vous plus susceptible de développer une forme grave de la maladie ?
 - Prenez-vous chaque jour des mesures pour vous protéger de la COVID-19 ?
- ◆ Avant de sortir, il est important d'évaluer votre situation personnelle et le risque auquel vous, votre famille et votre communauté êtes exposés.

Connaissance des risques potentiels liés aux activités extérieures²⁰

- ◆ Plus votre interaction avec les autres est longue et en contact étroit, plus le risque de transmission de la COVID-19 est élevé. Posez-vous donc les questions suivantes :
 1. *Avec combien de personnes interagirez-vous ?*
 - Le risque augmente en fonction du nombre de personnes.
 - Vous êtes plus à risque si vous vous trouvez dans un groupe de personnes qui ne respectent pas les distances sociales ou ne portent pas de masque.
 - Les interactions avec de nouvelles personnes (par ex. des personnes avec lesquelles vous ne vivez pas) augmentent également votre risque d'infection.
 - Bien qu'infectées par le virus, certaines personnes ne présentent aucun symptôme, et le risque de transmission du virus par les personnes asymptomatiques est encore inconnu.
 2. *Pourrez-vous maintenir une distance de 2 mètres entre vous et les autres ? Serez-vous à l'extérieur ou à l'intérieur ?*
 - Plus vous êtes proche des autres personnes potentiellement infectées, plus votre risque de contracter la maladie est élevé.
 - L'importance du respect des distances sociales est encore plus grande pour les personnes qui sont plus susceptibles de développer des formes graves, comme les personnes âgées et les personnes présentant des problèmes de santé sous-jacents.
 - Les espaces clos, moins aérés et moins propices à la distanciation physique, présentent plus de risques que les espaces extérieurs.
 3. *Quelle sera la durée de votre interaction avec les autres ?*
 - Plus vous passez de temps avec des personnes potentiellement infectées, plus votre risque d'infection est élevé.



N'oubliez pas...

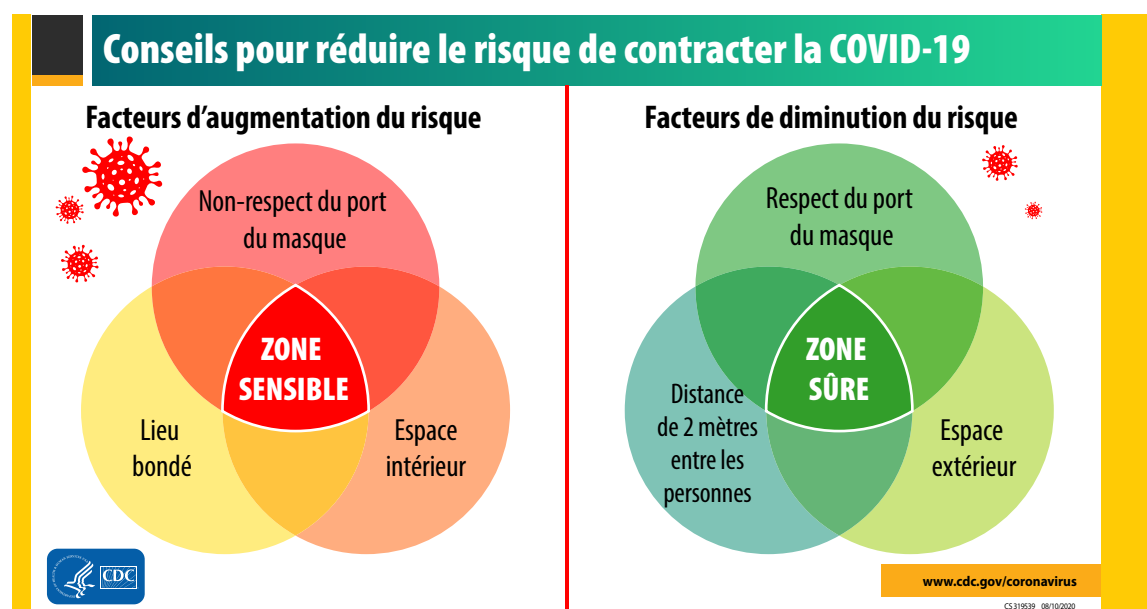
TOUTES les activités comportent une PART de risque. Mieux vaut privilégier celles dont le risque est le plus faible.

- Plus vous passez de temps avec des personnes, plus vous risquez de leur transmettre le virus si vous l'avez déjà contracté.

Comment améliorer la sécurité des activités²⁰

Les activités sont moins risquées si :

- ◆ Vous pouvez maintenir une distance d'au moins 2 mètres entre vous et les autres. La COVID-19 se transmet plus facilement entre les personnes qui se trouvent à moins de 2 mètres les unes des autres.
- ◆ Elles ont lieu à l'extérieur. Les espaces intérieurs, où l'aération est faible et le respect des distances entre les personnes, difficile, présentent plus de risques.
- ◆ Les gens portent un masque. Les interactions entre des personnes qui ne portent pas de masque augmentent le risque d'infection.



Privilégiez les espaces extérieurs où les gens portent un masque et gardent une distance de 2 mètres avec les autres.

Votre responsabilité envers votre famille et vos amis

Nous regrettons tous de ne pas pouvoir passer du temps avec notre famille et nos amis. Pour assurer la sécurité et la santé de vos proches et de vous-même, respectez les mesures suivantes :

- Saluez-vous d'un signe de la main ou d'un sourire ; bannissez les accolades et les poignées de main.
- Fournissez des masques ou demandez à vos invités d'apporter le leur.
- Limitez le nombre de personnes dans les zones de préparation des repas et ne permettez qu'à quelques personnes dignes de confiance (car très précautionneuses avec le lavage des mains et le fait de ne pas se toucher le visage) de manipuler les aliments.
- Éloignez les tables et les chaises pour assurer une distance de deux mètres entre les personnes.
- S'il s'agit d'un buffet, allez vous servir à tour de rôle.
- Indiquez clairement les zones dédiées au lavage et au nettoyage des mains.
- Nettoyez toutes les surfaces toutes les 20 minutes.
- Lavez-vous les mains avant de manger ou de manipuler des aliments, et après.



N'oubliez pas...

Nous avons tous un rôle important à jouer. Il incombe à chacun de nous de contribuer à aplatiser la courbe et à empêcher la propagation de la COVID-19.



Si vous participez à un événement SANS masque (personnel ou fourni) et SANS POUVOIR respecter les règles de distanciation sociale, il vous faudra partir.

Il est souvent difficile pour les travailleurs essentiels de respecter les distances sociales. Dans une telle situation, il est d'autant plus primordial de se laver les mains, de porter un masque et d'éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche. Si vous vous sentez malade ou savez que vous avez été en contact avec une personne infectée par le virus, restez chez vous et faites-vous dépister !

Il serait judicieux d'établir un plan pour parer à une éventuelle urgence pendant l'épidémie de coronavirus.

Liste de contrôle en cas d'urgence :¹⁴

- ☒ Liste des coordonnées et numéros de téléphone importants (par ex. médecin traitant ou prestataire de soins de santé, membres de la famille et amis)
- ☒ Liste des services d'intervention d'urgence ou ressources de la collectivité qui resteront disponibles (par ex. écoles ou centres sociaux proposant des ressources gratuites)
- ☒ En cas de fermeture des commerces, prévoir un stock suffisant de médicaments en vente libre, de nourriture et de produits personnels pour 2 semaines



N'oubliez pas...

Les mesures que vous prenez peuvent protéger votre famille et vos amis. Vous pouvez sauver une vie en prenant la bonne décision.

Voici des illustrations que vous pouvez montrer aux membres de votre communauté, à votre famille ou à vos amis pour les aider à prendre les meilleures décisions s'ils ont l'intention de sortir :

COVID-19

AVANT DE SORTIR...

Combien de personnes vous accompagnent ?
Combien de personnes y aura-t-il ?

6 ft
2 m

Pouvez-vous maintenir une distance de sécurité avec les autres ?

Combien de temps y resterez-vous ?
Ne traînez pas.

À l'intérieur ou à l'extérieur ?
Idéalement, à l'extérieur.

Ce lieu respecte-t-il les directives ?
Masques ? Distances ?

Image tirée de la liste de diffusion de San Antonio Mayor's Fitness Council

Évitez les trois C

World Health Organization
Western Pacific Region

Découvrez le degré de risque en fonction des différentes situations.

La COVID-19 circule plus facilement dans certains contextes :

1

Concentrations importantes
de personnes à proximité

2

Contacts étroits
En particulier dans les lieux où les personnes ont des conversations rapprochées à proximité

3

Cadres clos et confinés
sans aération suffisante

Le risque est encore plus grand lorsque ces facteurs s'additionnent.

Même si les restrictions sont levées, réfléchissez bien à l'endroit où vous allez et protégez-vous (#StaySafe) en évitant les trois C.

Évitez les lieux très fréquentés et limitez le temps passé dans les espaces clos.

Tenez-vous à au moins 1 mètre des autres.

Si possible, aérez en ouvrant les fenêtres et les portes.

Lavez-vous régulièrement les mains et couvrez-vous le visage pour tousser et éternuer.

Si nécessaire ou si la distanciation physique est impossible, portez un masque.

Si vous ne vous sentez pas bien, restez chez vous, sauf urgence médicale.

Certaines activités sont plus risquées que d'autres :

COVID-19

MALADIE À CORONAVIRUS

S'INFORMER :

Connaître ses risques pendant l'épidémie de COVID-19

Sur une échelle de 1 à 10, quel est le degré de risque des activités suivantes ?

Classement établi par les médecins du groupe d'intervention COVID-19 de l'association TMA et le TMA Committee on Infectious Diseases.

Veuillez partir du principe que ces activités sont, dans la mesure du possible, réalisées dans le respect des protocoles de sécurité actuellement recommandés.



Physicians Caring for Texans

1	Ouvrir le courrier	FAIBLE-MODÉRÉ
2	Récupérer une commande à emporter au restaurant	FAIBLE-MODÉRÉ
2	Faire le plein de carburant	
2	Jouer au tennis	
2	Faire du camping	
3	Faire ses courses en épicerie	MODÉRÉ-ÉLEVÉ
3	Aller se promener, courir ou faire du vélo à plusieurs	
3	Jouer au golf	
4	Séjourner deux nuits à l'hôtel	
4	Patienter dans la salle d'attente d'un cabinet médical	
4	Aller à la bibliothèque ou au musée	
4	Manger au restaurant (à l'extérieur)	
4	Marcher dans un centre-ville animé	
4	Passer une heure dans une aire de jeux	RISQUE FAIBLE
5	Dîner chez quelqu'un	
5	Participer à un barbecue dans le jardin	
5	Aller à la plage	
5	Faire des achats dans un centre commercial	
6	Envoyer les enfants à l'école, en colonie de vacances ou dans une garderie	RISQUE MODÉRÉ
6	Travailler une semaine dans un bâtiment administratif	
6	Nager dans une piscine publique	
6	Rendre visite à un membre de la famille ou un ami âgé à son domicile	
7	Aller dans un salon de coiffure	
7	Manger au restaurant (à l'intérieur)	
7	Assister à un mariage ou à un enterrement	
7	Prendre l'avion	
7	Jouer au basket-ball	RISQUE ÉLEVÉ
7	Jouer au football	
7	Saluer un ami par une accolade ou une poignée de main	
8	Manger à un buffet	
8	S'entraîner dans une salle de sport	
8	Aller dans un parc d'attractions	
8	Aller au cinéma	
9	Assister à un grand concert de musique	
9	Se rendre dans un stade de sport	RISQUE ÉLEVÉ
9	Assister à un office religieux réunissant plus de 500 fidèles	
9	Aller dans un bar	



Si vous participez à un événement SANS masque (personnel ou fourni) et SANS POUVOIR respecter les règles de distanciation sociale, il vous faudra partir.

Travailleurs essentiels²²

- ◆ Outre les gestes barrières habituels, il existe d'autres précautions que les travailleurs essentiels peuvent prendre pour se protéger et protéger leur famille :
 - Munissez-vous d'une solution désinfectante s'il vous est impossible de vous laver les mains au savon et à l'eau pendant la journée de travail.
 - Évitez le covoiturage avec vos collègues et essayez d'effectuer seul(e) le trajet entre la maison et le lieu de travail.
 - Laissez les accessoires (c.-à-d. bijoux, cravates, bagues, montres) à la maison.
 - Si vous portez des lentilles de contact, pensez à revenir aux lunettes afin de moins vous toucher les yeux.
- ◆ Pour limiter la propagation du virus, établissez une procédure de routine lors de votre retour à la maison :
 - Si possible, enfillez des vêtements propres avant de rentrer chez vous. Autrement, placez un sac près de l'entrée de votre domicile pour y déposer les vêtements sales.
 - Lavez-vous les mains ou utilisez une solution désinfectante après avoir retiré vos vêtements sales et avant de toucher les vêtements propres.
 - Retirez les chaussures que vous avez portées au travail avant d'entrer dans la maison.
 - Lavez immédiatement vos vêtements sales avec votre lessive ordinaire.
 - Prenez des précautions normales comme le fait de nettoyer les surfaces fréquemment touchées et de vous laver les mains souvent.

Retour à l'école

- ◆ Les informations données aux écoles, aux parents et aux étudiants ont manqué de clarté. Les mesures de protection sont les mêmes pour tous, enfants et parents inclus, et ces derniers doivent s'efforcer de donner le bon exemple à leurs enfants.
- ◆ Demandez les dispositions prises par l'école dans le cadre de la réouverture afin que vous puissiez vous adapter et prendre les meilleures décisions pour votre famille.



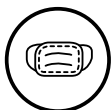
Vous trouverez ci-dessous des ressources destinées aux enfants et aux parents :

DEVIENS UN HÉROS COMBAT LA COVID-19

Que font les héros ?



Ils se lavent les
mains pendant
20 secondes



Ils portent un
masque sur le
nez et la bouche



Ils ne se
touchent pas
les yeux, le nez
et la bouche



Ils gardent une
distance de 2 mètres
(deux tables) entre
eux et les autres

Coloris ton héros !



Qui est ton héros ? Inscris le nom de la personne qui, pour toi,
est un héros contre la COVID-19 :

AIDEZ VOS HÉROS À COMBATTRE LA COVID-19

Version
destinée
aux parents

Conseils pour aider vos héros

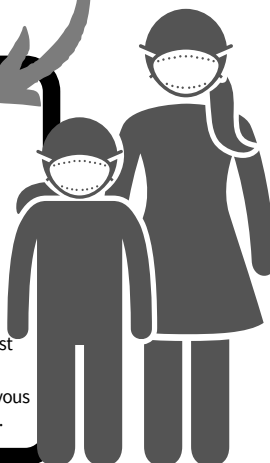
- Portez un masque et lavez-vous les mains souvent à la maison.
- Fabriquez des masques ensemble et encouragez les enfants à les personnaliser.
- Utilisez le jeu :
 - Qui pourra tenir le plus longtemps sans se toucher le visage ?
 - Jeux de rôle pour reproduire les bons gestes
- Gardez toujours des masques et une solution désinfectante à portée de main.

Comment les enfants réagissent-ils ?

- Les réactions dépendent de l'âge.
- Les jeunes enfants peuvent se sentir inquiets et mal à l'aise, avoir peur et même pleurer.
- Les plus grands peuvent ne pas réagir ou poser beaucoup de questions auxquelles il est difficile de répondre.

Que faire si vos héros sont contrariés ?

- **Acceptez leur réaction.** Il est normal d'avoir une réaction négative face à des événements nouveaux.
- **Réconfortez-les.** Dites-leur que ce n'est pas grave.
- **Amusez-vous et montrez-leur de l'amour.** Le rire peut être un moyen de se détendre et les moments de douceur peuvent contrebalancer les moments de stress.
- **Cherchez des médias positifs.** Montrez-leur des histoires de héros de la vie quotidienne.
- **Parlez-en.** Félicitez leur volonté d'essayer et dites-leur que vous savez que ce n'est pas facile. Décrivez ensemble ce qui définit un héros.
- **Montrez l'exemple.** Les petits héros vous regardent. Montrez-leur que vous aussi vous portez un masque, vous vous lavez les mains et vous ne vous touchez pas le visage.



Source: KidsHealth.org

Ressources supplémentaires

Pages de jeux et de coloriage pour les enfants

Sesame Street : Prendre soin les uns des autres
<https://www.sesamestreet.org/caring>

Brain Pop Games :
<https://www.brainpop.com/health/diseases/seriesandconditions/coronavirus/>

Informations à l'attention des parents

PBS : Ressources sur la
<https://www.pbs.org/parents/coronavirus-resources-for-parents>

Centers for Disease Control and Prevention
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html>


UTHealth
The University of Texas
Health Science Center at Houston
School of Public Health

g. Ouragans et COVID-19

Se préparer à la saison des ouragans et à d'autres catastrophes potentielles peut être source de stress, d'autant plus que la saison cyclonique 2020 coïncide avec la pandémie de COVID-19. Il faut comprendre que la préparation peut être différente en raison de la nécessité de vous protéger, vous et les autres, de la COVID-19.

Voici quelques conseils pour vous aider, vous et votre famille, à rester en sécurité : ^{23,24}

Se préparer à la saison des ouragans

- ◆ Accordez-vous plus de temps que d'ordinaire pour [préparer votre stock de nourriture, d'eau et de médicaments en cas d'urgence](#), en ayant recours, autant que possible, aux services de livraison à domicile ou en commandant à l'avance vos produits à retirer en pharmacie.
- ◆ Suivez attentivement les directives locales pour connaître les nouveaux plans d'évacuation et [abris, y compris les abris pour vos animaux de compagnie](#).
- ◆ Si vous rendez visite à vos voisins ou vos amis pour vous assurer qu'ils vont bien, assurez-vous de respecter les règles de [distanciation sociale](#) (2 mètres les uns des autres).

Se préparer à évacuer les lieux

- ◆ Prévoyez un « kit d'évacuation » en y intégrant les éléments suivants :
 - [Eau](#) : un gallon d'eau (3,8 litres) par personne et par jour, pour au moins trois jours, pour la consommation et l'hygiène
 - [Nourriture](#) : un stock de denrées non périssables pour au moins trois jours
 - Une radio à piles ou à dynamo et une radio météo NOAA avec alerte sonore, ainsi que des piles de rechange pour chacune d'elles
 - Lampe de poche et piles de rechange
 - Trousse de secours
 - Médicaments
 - Sifflet pour appeler à l'aide
 - Masque anti-poussière pour filtrer l'air contaminé, ainsi qu'une toile en plastique et du ruban adhésif toilé pour assurer le [confinement](#)
 - Lingettes humides, sacs poubelle et attaches en plastique pour l'hygiène personnelle
 - Clés ou pinces pour [couper les différents systèmes d'alimentation](#)
 - Ouvre-boîtes manuel pour les conserves alimentaires
 - Cartes/plans de la région
 - Téléphone portable avec chargeur, adaptateur ou chargeur solaire
 - Aliments, laisses/harnais, caisses de transport et médicaments pour les animaux de compagnie
 - **Masques (2 par personne)**
 - **Gants**
 - **Solution désinfectante pour les mains et savon**
- ◆ Assurez-vous de connaître un endroit sûr où vous abriter et de disposer de plusieurs moyens de recevoir les alertes météorologiques, comme les [alertes sur téléphone portable](#) du National Weather Service (NWS, service météorologique national), la [radio météo NOAA](#), ou les alertes Twitter ([@NWS](#)).
- ◆ Vérifiez si votre abri public local est ouvert. Cette année, l'adresse de votre abri peut avoir changé en raison de la pandémie de COVID-19.



- ◆ [Établissez un plan et préparez un kit de secours pour vos animaux de compagnie.](#) Vérifiez si votre abri anticyclonique accueille les animaux de compagnie. Généralement, les abris qui acceptent les animaux de compagnie disposent d'une zone distincte pour les accueillir.
- ◆ Suivez les [consignes de sécurité lorsque vous utilisez les transports](#) pour quitter les lieux.

Loger chez des amis ou des membres de la famille

Si, en raison de la tempête, vous devez évacuer votre région et avez l'intention de loger chez des personnes en dehors de votre foyer :

- ◆ Expliquez aux personnes qui vous hébergeront comment vous protéger tous le mieux possible contre la COVID-19. Déterminez s'il existe, dans votre foyer et celui de vos hôtes, des personnes plus susceptibles de développer une forme grave d'infection par la COVID-19.
- ◆ Respectez [chaque jour les mesures de prévention](#) et assurez-vous de savoir quoi faire si quelqu'un tombe malade.

Rester en sécurité après un ouragan

- ◆ Continuez d'appliquer les [mesures de prévention](#) pour vous protéger et protéger les autres.
- ◆ En cas de coupure, le rétablissement des services d'eau et d'électricité peut prendre plus de temps que d'ordinaire. Si vous utilisez un générateur, prenez les [mesures appropriées pour éviter une intoxication au monoxyde de carbone.](#)
- ◆ Si vous êtes blessé(e) ou malade, contactez votre médecin pour obtenir les recommandations nécessaires. [Veillez à bien nettoyer les plaies](#) pour prévenir les infections. Gardez à l'esprit que l'accès aux soins médicaux peut s'avérer plus difficile que d'habitude en raison de la pandémie.
- ◆ Après un ouragan, il n'est pas rare que les rats, les souris et autres nuisibles cherchent à s'introduire dans votre maison ou votre immeuble. Sachez que, suite à la fermeture des restaurants et des commerces en raison de la pandémie, une [recrudescence de rongeurs](#), en quête d'autres sources de nourriture, a déjà été signalée. Suivez les recommandations pour [tenir les nuisibles à l'écart de votre domicile.](#)

COVID-19 – Intervention

Après avoir lu cette section, vous devriez pouvoir...

- ◆ Reconnaître les cas nécessitant un dépistage et indiquer les ressources appropriées pour réaliser le test.
- ◆ Expliquer l'objectif du traçage des contacts.
- ◆ Expliquer la « propagation asymptomatique » et son lien avec la période d'incubation.
- ◆ Décrire la marche à suivre en fonction du résultat du test (positif ou négatif).



a. Informations générales concernant le dépistage dans la ville de Houston²⁵

Tout le monde, quels que soient les symptômes, peut se faire dépister. Les informations concernant les lieux de dépistage gratuit sont mises à jour quotidiennement et disponibles à cette adresse :

<https://houstonemergency.org/covid-19-testing/>

Dans quels cas est-il nécessaire de se faire dépister ?

- ◆ Si vous présentez des symptômes de la maladie à coronavirus.
- ◆ Si vous pensez ou savez que vous avez été en contact avec une personne qui a été testée positive à la COVID-19.
- ◆ Si vous souhaitez connaître votre statut infectieux.

Informations supplémentaires

- ◆ Le département de la Santé de Houston et des organismes partenaires proposent des centres de dépistage gratuit dans toute la ville, avec des interlocuteurs hispanophones sur place.
- ◆ La planification d'un test de dépistage de la COVID-19 sur le site Internet sécurisé ou par téléphone se fait en toute sécurité. Les membres de l'équipe d'intervention COVID-19 du département de la Santé de Houston sont tenus au secret professionnel. **Vous n'aurez pas à fournir votre numéro de sécurité sociale, vos coordonnées bancaires ou un justificatif de nationalité.**
- ◆ Le dépistage de la COVID-19 n'a aucune incidence sur le statut de votre carte verte ou sur la demande d'une carte de résident permanent (non considéré comme une « charge publique »). Les personnes sans papiers ne seront pas expulsées si leur résultat de test est positif.



b. Que faire en cas de suspicion d'exposition au virus ?

Conseils pour les personnes ayant côtoyé un malade de la COVID-19²⁶

- ◆ Restez chez vous. Toute personne qui a été en contact étroit (à moins de 2 mètres pendant au moins 15 minutes) avec une personne atteinte de la COVID-19 doit se confiner chez elle pendant les 14 jours qui suivent l'**exposition**, soit la durée constatée pour développer la maladie.
- ◆ Faites-vous dépister. Suite à une exposition, vous devez attendre au moins cinq jours avant de vous faire dépister.
 - Si le test s'avère positif, restez chez vous, à moins que vous n'éprouviez des symptômes graves, et informez les personnes que vous avez côtoyées récemment.
 - Si vous savez que vous avez été exposé(e) malgré un résultat de test négatif, vous devez poursuivre l'isolement pendant 14 jours.
 - Remarque : reportez-vous à la section « Centres de dépistage » pour savoir où vous faire dépister et à la section « Suivi après le test de dépistage de la COVID-19 » pour obtenir d'autres informations générales sur l'interprétation des résultats en l'absence d'exposition connue.

Exposition est un terme qui désigne le fait d'avoir été en contact avec un agent responsable d'une maladie, en l'occurrence la COVID-19



Voici une vidéo tirée de la campagne « Ensemble, plus forts » (« Better Together »/« Juntos Mejor ») du département de la Santé de Houston : <https://www.youtube.com/watch?v=gBslJsxPBrYmonth.html> (en anglais)

c. Que faire si vous ou un membre de votre foyer tombez malade ?

Si vous êtes malade :²⁷

- ◆ Si vous pensez être malade, isolez-vous des autres personnes de votre foyer (voir la section « Se protéger lors des soins apportés à une personne malade »).
- ◆ Sauf pour recevoir des soins médicaux, restez chez vous. Si vous avez besoin de consulter votre médecin, appelez d'abord le cabinet et exposez vos symptômes à votre interlocuteur.
- ◆ Portez un masque couvrant la bouche et le nez lorsque vous voyez quelqu'un – même la famille !
- ◆ Lavez-vous les mains souvent et tenez-vous à au moins 2 mètres des autres personnes.
- ◆ Nettoyez souvent toutes les **surfaces fréquemment touchées**.
- ◆ Évitez les contacts étroits avec vos animaux de compagnie ; demandez à un membre de votre famille ou à un ami de confiance de s'en occuper pour vous.

Les surfaces fréquemment touchées comprennent les téléphones, les télécommandes, les poignées de porte, les plans de travail, les tables, les toilettes, les claviers et les tables de chevet.



Si vous vous occupez d'une personne malade :²⁸

Si votre foyer compte plusieurs personnes, vous pourriez vous retrouver à vous occuper d'une personne atteinte de la COVID-19. Gardez à l'esprit que, pour pouvoir vous occuper des autres, vous devez vous-même être en sécurité et en bonne santé. Même les jeunes soignants sont à risque ! Voici ce que vous devez faire pour assurer votre sécurité :

Surveiller les signes précurseurs

- ◆ Surveillez les symptômes tels que fièvre, toux, fatigue, maux de tête, douleurs musculaires ou articulaires, essoufflement, maux de gorge, perte du goût et/ou de l'odorat, diarrhée, nausées et vomissements.
- ◆ Appelez le médecin si l'état de la personne ne s'améliore pas après deux semaines. En cas d'urgence médicale, appelez le 911 et signalez à l'opérateur que la personne peut être infectée par la COVID-19.



Les CDC proposent un outil d'auto-évaluation (Self-Checker) pour vous aider à déterminer quand demander une assistance médicale et vous faire dépister : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

Quand appeler le 911

En présence de l'UN des symptômes suivants, demandez immédiatement une assistance médicale d'urgence.

- ◆ Difficultés respiratoires
- ◆ Douleur ou pression persistante dans la poitrine
- ◆ Apparition d'un état de confusion
- ◆ Incapacité à se réveiller ou à rester éveillé
- ◆ Lèvres ou visage bleus

N'oubliez pas...

Des personnes ont trouvé la mort en raison de demandes d'assistance médicale tardives. En cas d'urgence, appelez le 911.

Se protéger lors des soins apportés à une personne malade²⁸

- ◆ Limitez les contacts avec la personne malade.
 - Les soignants ne doivent pas se tenir à moins de 2 mètres d'une personne à haut risque de développer une forme grave de COVID-19.
 - Si possible, gardez une chambre et des sanitaires réservés à la personne malade. Si vous ne pouvez pas garder vos distances, veillez à aérer suffisamment ; vous pouvez ouvrir une fenêtre pour améliorer la circulation de l'air.
 - Évitez d'accueillir des visiteurs.
 - Mangez dans des pièces ou des zones séparées.
 - NE partagez PAS d'objets personnels avec la personne malade. **Exemples : ne partagez pas de tasses, de couverts en argent, de serviettes, de draps, de téléphones portables, etc.**



- ◆ Lavez-vous souvent les mains et nettoyez les objets fréquemment.
 - Lavez-vous les mains souvent ou utilisez une solution désinfectante à défaut de pouvoir vous laver les mains.
 - Nettoyez l'intérieur de la maison, en particulier les sanitaires et la chambre.
 - Lavez les couverts sales avec des gants, à l'eau chaude et au savon.
 - Si la personne malade est en mesure de faire le nettoyage elle-même, donnez-lui du papier absorbant et des produits de nettoyage.
- ◆ Jetez les déchets avec précaution.
 - Utilisez une poubelle doublée.
 - Ajoutez un sac en plastique pour doubler l'intérieur de la poubelle.
 - Utilisez des gants pour sortir les poubelles.
 - Lavez le linge en prenant les précautions nécessaires.
 - Lavez et séchez le linge. NE secouez PAS le linge sale.
 - Le linge de la personne malade PEUT être lavé avec le linge des autres personnes.
 - Lavez-vous les mains après le transfert des vêtements du lave-linge au sèche-linge.
 - Si possible, faites sécher les vêtements à la plus haute température.
 - Nettoyez et désinfectez le panier à linge.
- ◆ Surveillez votre état de santé.
 - Si vous vous occupez d'une personne malade de la COVID-19, restez chez vous autant que possible.
 - Les soignants peuvent à nouveau sortir au bout de 14 jours après leur dernier contact étroit avec une personne malade (la durée constatée pour développer la maladie), ou 14 jours après que la personne malade a répondu aux [critères de fin d'isolement à domicile](#).





À voir !

Pour plus d'informations sur les critères permettant de mettre fin à l'isolement à domicile, suivez ce lien vers le site Internet des CDC :
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/end-home-isolation.html>

Quand porter un masque ou des gants à la maison²⁸

Les personnes malades doivent :

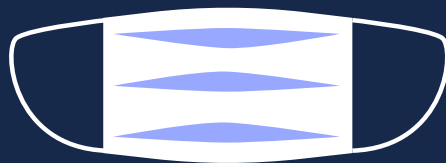
- ◆ Porter un masque dès qu'elles sont en présence d'autres personnes, y compris des personnes de leur foyer.

Les personnes qui s'occupent des malades doivent :

- ◆ Porter des gants lors de tout contact avec la personne malade ou avec son sang, ses selles ou autres liquides biologiques.
- ◆ person's blood, stools, bodily fluid. Jeter les gants après utilisation et se laver les mains immédiatement après.
- ◆ Porter des gants pour manipuler les affaires de la personne malade.
- ◆ Demander à la personne malade de mettre un masque ou une protection faciale avant que le soignant n'entre dans la pièce. Porter un masque en tissu couvrant le nez et la bouche pour s'occuper de la personne malade.

N'oubliez pas...

Les enfants de moins de 2 ans et les personnes ayant des difficultés à respirer ou à retirer elles-mêmes le masque NE doivent PAS porter de masque en tissu.



Conseils pour le partage des espaces de vie²⁹

Suivez autant que possible les consignes ci-dessus. Vous pouvez également prendre les mesures suivantes :

- ◆ Faire en sorte qu'une seule personne du foyer s'occupe de la personne malade. Si possible, cette personne ne doit pas faire partie de la catégorie des personnes à haut risque et doit limiter au maximum ses contacts avec les autres.
- ◆ Veiller à ce que la personne malade ne prépare pas les repas pour les autres.
- ◆ Ouvrir une fenêtre et allumer un ventilateur pour renouveler l'air et assurer une bonne circulation.
- ◆ Prévoir une chambre à part, si possible. Si vous n'avez pas d'autre choix que de partager la même chambre :
 - gardez 2 mètres de distance entre les lits ;
 - dormez tête-bêche ;
 - divisez la pièce à l'aide d'un rideau de douche, d'un grand panneau en carton ou d'une autre cloison permettant de séparer le lit de la personne malade.

- ◆ Prévoir des sanitaires à part, si possible. Si vous n'avez pas d'autre choix que de partager les sanitaires :

- La personne malade doit nettoyer et désinfecter les surfaces fréquemment touchées après chaque utilisation.
- Si une autre personne se charge du nettoyage :
- Ouvrez les portes et fenêtres extérieures avant d'entrer et allumez les ventilateurs pour améliorer la circulation de l'air.
- Portez un masque et attendez le plus longtemps possible après que la personne malade a utilisé les sanitaires avant de les nettoyer pour la personne suivante.



Dans les logements peu spacieux, le lavage des mains, la désinfection des surfaces et le port du masque sont d'autant plus essentiels.



Comment je peux soutenir ma communauté

Aidez les membres de votre communauté à avoir confiance en leur capacité à prendre soin d'eux-mêmes et des membres de leur famille s'ils venaient à contracter la COVID-19. Proposez-leur de définir comment ils se prépareront à l'éventualité qu'une personne de leur foyer tombe malade en leur demandant : que faut-il avoir à la maison pour pouvoir s'occuper d'une personne atteinte de la COVID-19 ? Comment puis-je m'assurer que la personne malade reste isolée et que personne d'autre ne tombe malade ?

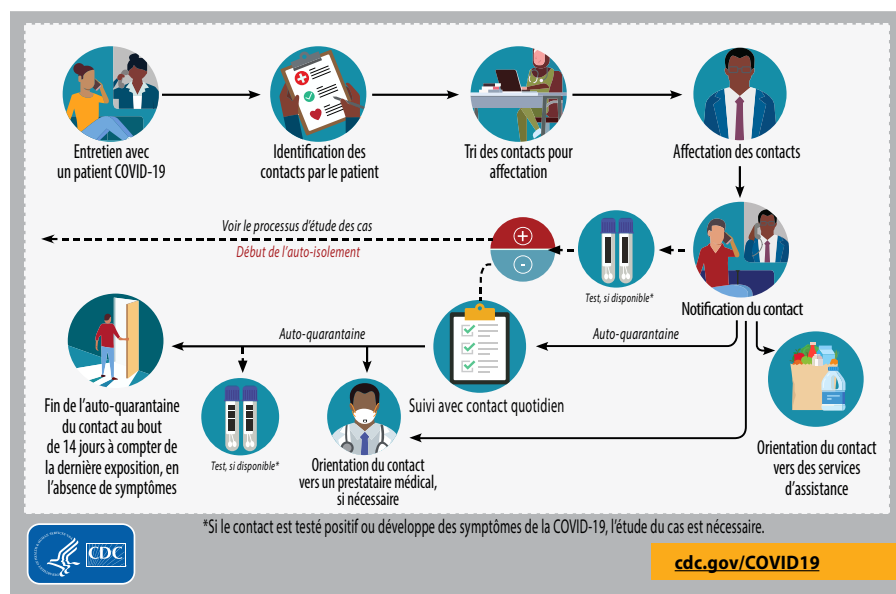


d. Traçage des contacts

Qu'est-ce que le traçage des contacts ?³⁰

Lorsqu'un cas positif au coronavirus est identifié, le personnel de la santé publique appellera pour demander des renseignements sur les contacts récents de la personne afin de les avertir de leur exposition potentielle le plus rapidement possible et avec tact. Cette procédure est appelée « traçage des contacts ». Au cours de l'entretien téléphonique, le personnel de la santé publique orientera également le patient s'il éprouve des symptômes.

PROCESSUS DE TRAÇAGE DES CONTACTS (COVID-19)



Le traçage des contacts n'est pas nouveau et il est généralement utilisé en cas d'épidémie de maladie infectieuse. Ebola, la tuberculose et le VIH sont d'autres épidémies où le traçage des contacts a été utilisé.

Principes fondamentaux du traçage des contacts

- ◆ Pour protéger la vie privée du patient, ses contacts sont uniquement informés de leur possible exposition à une personne infectée, **et non de l'identité de cette personne**.
- ◆ Des services d'assistance sont mis à la disposition du public.
 - Les contacts reçoivent l'éducation, les renseignements et le soutien nécessaires pour comprendre le risque qu'ils encourent.
 - Il leur est demandé de se tenir à l'écart des autres personnes non exposées et de surveiller leur état de santé.
 - Ils sont informés du fait qu'ils risquent de transmettre l'infection à d'autres personnes, même s'ils ne se sentent pas malades (voir la section relative à la propagation asymptomatique).
- ◆ S'ils sont infectés, les contacts sont invités à rester chez eux et à garder une distance sociale (au moins 2 mètres) avec les autres pendant 14 jours après leur dernière exposition. Ils seront priés de s'adresser au personnel de santé publique s'ils remarquent une évolution de leurs symptômes.

N'oubliez pas...

Le facteur temps est capital !
Plus vite les contacts sont informés, plus nous avons de chances de ralentir la propagation du virus.

JAMAIS les agents de traçage des contacts :

- ◆ ne communiqueront votre nom aux personnes avec lesquelles vous avez indiqué avoir été en contact étroit (sauf autorisation de votre part) ;
- ◆ n'utiliseront vos informations à d'autres fins que celle du traçage ;
- ◆ ne vous demanderont votre numéro de sécurité sociale, vos renseignements bancaires ou des informations sur votre carte de crédit.

cadre du traçage des contacts

- ◆ Établissements de santé, y compris les établissements de soins de longue durée (comme les maisons de repos)
- ◆ Foyers collectifs/pensions (conditions de résidence impliquant des espaces de vie partagés par de nombreuses personnes, comme les sanitaires, les cuisines, etc.)
- ◆ Refuges pour sans-abri
- ◆ Établissements de détention locaux, d'État ou fédéraux
- ◆ Logements intergénérationnels surpeuplés (dans lesquels plusieurs personnes de différents âges cohabitent)



Il est essentiel d'identifier les contacts et de veiller à ce qu'ils n'interagissent pas avec d'autres personnes afin de protéger les collectivités d'une propagation plus importante du virus. Si les collectivités ne parviennent pas à isoler les patients et à tenir les contacts à l'écart de la population, la propagation de la COVID-19 au sein de la communauté risque d'atteindre une ampleur telle qu'il sera nécessaire de prendre des mesures graves pour contenir le virus.

Milieus prioritaires dans le

e. Transmission sans symptômes (propagation « asymptomatique »)

Une fois qu'une personne a été exposée au virus, il peut s'écouler entre 2 et 14 jours avant que la maladie se déclare (avec ou sans symptômes) ; la moyenne étant de 5 à 6 jours. Ce laps de temps est appelé « période d'incubation ».

Personnes asymptomatiques : explication³¹

- ◆ Lorsqu'une personne ne présente aucun des symptômes de la maladie, comme l'essoufflement, la fièvre ou la toux, MAIS qu'elle est infectée par le virus, elle est dite **asymptomatique**.
- ◆ Les [CDC](#) estiment qu'environ 35 % (7 cas sur 20) de toutes les personnes atteintes de la COVID-19 sont asymptomatiques, mais indiquent qu'elles risquent tout autant que les autres de transmettre le virus.
- ◆ Elles sont à distinguer des personnes **présymptomatiques**, qui sont infectées par le virus et ne présentent pas encore de symptômes, mais en développeront plus tard.
- ◆ Dans les deux cas, une personne infectée peut transmettre le virus alors qu'elle ne semble pas malade.



Population particulièrement susceptible d'être asymptomatique, les jeunes peuvent favoriser la propagation du coronavirus même s'ils ne se sentent pas malades.

Période d'incubation : aussi appelée période « présymptomatique », il s'agit de la phase durant laquelle une personne peut infecter une autre personne, même sans présenter de symptômes.

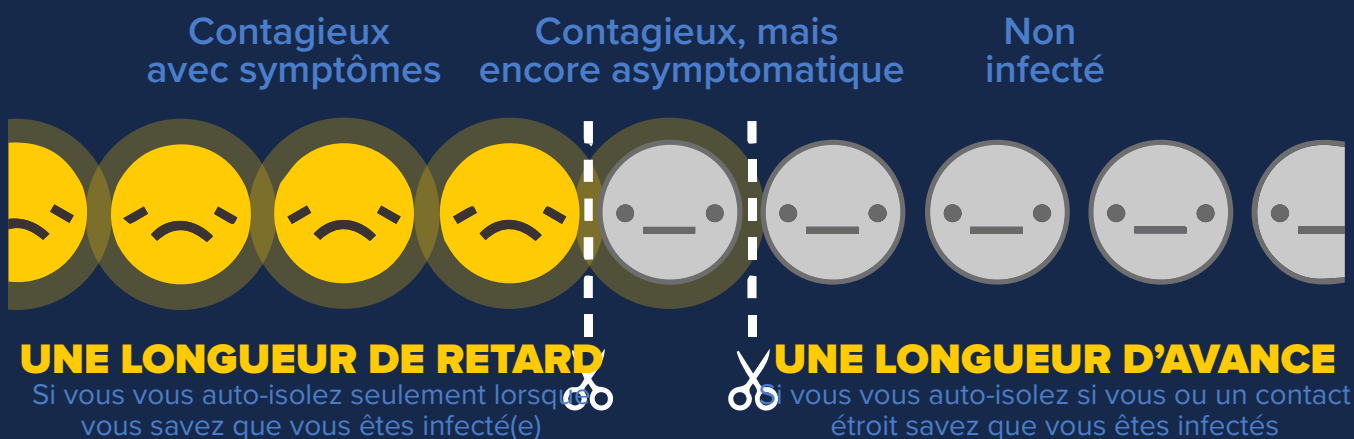




Pensez-y !

En août, dans le comté de Harris, les jeunes (de 20 à 39 ans) représentaient plus de 40 % des cas de coronavirus. Comme de nombreux jeunes ne se sentent pas malades, ils risquent d'adopter des comportements moins prudents. Que pourriez-vous dire aux membres de votre communauté pour qu'ils comprennent ce qu'est la propagation asymptomatique et ce que cela implique pour leur famille ?

MODE DE TRANSMISSION DE LA COVID-19 :



CCO/Domaine public :
à adapter et réutiliser gratuitement !

par Marcel Salathe (épidémiologiste)
et Nicky Case (dessinateur)

32



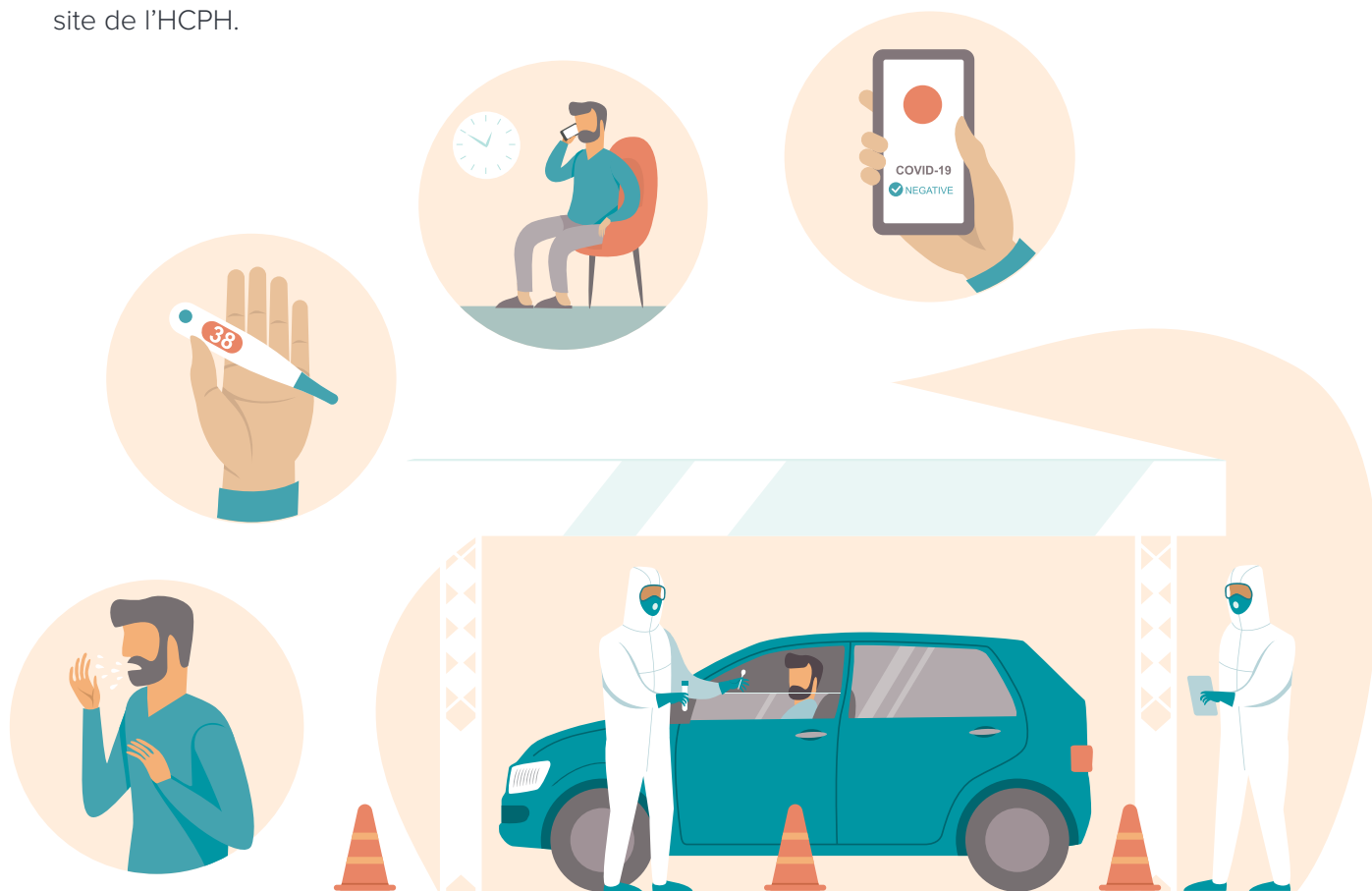
Jusqu'à 14 jours après l'exposition, vous pouvez toujours infecter vos parents, frères et sœurs, tantes et oncles, amis, voisins et autres personnes avec lesquelles vous avez des contacts étroits, même si vous vous sentez bien.

Si vous pensez avoir été exposé(e) au coronavirus, il est important de vous conduire comme si vous étiez malade, même si vous vous sentez toujours en bonne santé. Suivez les directives fournies dans la section « Si vous êtes malade » et essayez de vous isoler, de ne pas toucher les surfaces telles que, entre autres, les poignées de porte, les interrupteurs électriques, les poignées de portes de réfrigérateurs et les plans de travail, et veillez à bien vous laver les mains et à porter un masque.

i. Centres de dépistage

- ◆ Ressources relatives au dépistage du département de la Santé de Houston :
 - Cartes des centres de dépistage : houstonemergency.org/covid-19-testing/
 - Centre d'appel COVID-19 : 832-393-4220
 - Appelez ce numéro pour planifier un test de dépistage et obtenir d'autres informations.
- ◆ Ressources relatives au dépistage du département de la Santé publique du comté de Harris (HCPH) :
 - Cartes des centres de dépistage : publichealth.harriscountytexas.gov/Resources/2019-Novel-Coronavirus/COVID-19-Testing-Information
 - Harris County Public Health (HCPH) : 832-927-7575
 - Appelez ce numéro pour planifier un test de dépistage et obtenir d'autres informations.
 - Depuis le 6 août, vous pouvez également prendre rendez-vous dans les centres mentionnés ci-dessus à l'adresse www.DoiNeedaCOVID19Test.com
- ◆ Pour vous aider à déterminer si vous devez ou non vous soumettre à un test, utilisez l'outil d'évaluation suivant : covcheck.hctx.net

La plupart des sites présentent les informations en anglais et en espagnol. Les services téléphoniques sont assurés par du personnel bilingue et, si nécessaire, l'appelant peut demander un interprète pour d'autres langues. Des informations supplémentaires sont disponibles en chinois et en vietnamien sur le site de l'HCPH.



ii. À quoi s'attendre lors du test de dépistage de la COVID-19

Certains centres de dépistage ont des exigences différentes. Le public doit demander, via les sites Internet et numéros de téléphone fournis ci-dessus, les procédures propres à chaque site (voir la section « Centres de dépistage »).

Types de tests³³

Les centres partenaires ont recours aux tests virologiques par écouvillonnage **nasopharyngé** ou **buccal**, pour détecter la présence d'une infection active.

Les tests sérologiques, qui **détectent les anticorps**, désignent un autre type de tests visant à rechercher une éventuelle infection antérieure.

Écouvillons nasopharyngés

- ◆ Un petit écouvillon souple est inséré lentement dans une narine, ou les deux, pendant 10 à 15 secondes.
- ◆ L'écouvillon est ensuite placé dans un tube rouge et envoyé au laboratoire pour y être analysé.

Ce test est quelque peu désagréable, mais il ne devrait pas être douloureux. L'écouvillon ne doit pas être inséré pendant plus de 15 secondes et, dans de nombreux centres de dépistage, il s'agit d'un auto-prélèvement. Dans la région de Houston, la plupart des tests sont effectués par écouvillonnage nasopharyngé. Vous pouvez demander cette information au téléphone, lors de la prise du rendez-vous, afin de vous y préparer.



À voir !



Cette vidéo de Detroit Free Press montre en détail le déroulement du test nasopharyngé :

<https://www.youtube.com/watch?v=cXE74GRe6Lc>

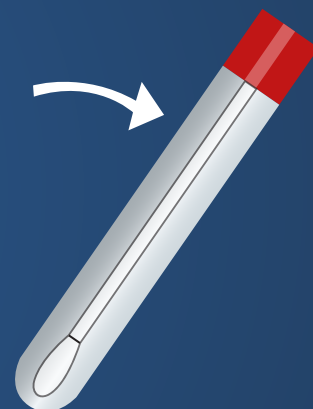


Dans la région de Houston, la plupart des tests sont effectués par écouvillonnage nasopharyngé. Vous pouvez demander cette information au téléphone, lors de la prise du rendez-vous, afin de vous y préparer.

Écouvillons buccaux

Voici les instructions du test par écouvillonnage buccal :

- ◆ Assurez-vous de ne pas manger avant le test de dépistage !
- ◆ Respirez profondément et tousssez 3 à 5 fois.
- ◆ Frottez l'écouvillon pendant 20 secondes en suivant l'ordre ci-dessous :
 1. Intérieur des deux joues
 2. Gencives inférieures et supérieures
 3. Sur la langue et sous la langue
 4. Palais
- ◆ Placez l'écouvillon dans le tube contenant le liquide, agitez-le et envoyez-le au laboratoire pour qu'il y soit analysé.



Cette vidéo tirée du site [houstonemergency.org](https://www.houstonemergency.org) explique en détail comment réaliser le test par écouvillonnage buccal <https://www.youtube.com/watch?v=LNopEE7IC6E&feature=youtu.be>

Test de détection des anticorps

- ◆ Ces tests sérologiques détectent la présence d'anticorps dans des échantillons de sang et permettent de savoir si vous avez déjà contracté le coronavirus. Les anticorps aident à lutter contre les infections et peuvent immuniser l'organisme contre celles-ci. À la suite d'une infection, la production d'anticorps par l'organisme peut prendre 1 à 3 semaines.
- ◆ Les tests de détection des anticorps ne doivent **PAS** être utilisés pour diagnostiquer une infection active par la COVID-19.

Pour plus d'informations sur les différents types de tests, suivez ce lien :

https://coronavirus.jhu.edu/downloads/JHU_Facts_About_COVID-19_tests.pdf



Éléments à apporter au centre de dépistage²⁵

- ◆ Globalement, seule une **pièce d'identité avec photo** est nécessaire.
- ◆ Ces informations sont-elles différentes pour les enfants ?
 - Pour les enfants capables de réaliser le prélèvement par écouvillonnage nasal sans être aidés, le dépistage peut avoir lieu auprès du département de la Santé de Houston et des centres partenaires. Dans les autres cas, les parents doivent contacter leur médecin de premier recours pour prévoir un test.

À voir !



Cette vidéo tirée du site [houstonemergency.org/covid19](https://www.houstonemergency.org/covid19) explique en détail le déroulement du test <https://www.youtube.com/watch?v=vsQVxsQY3jc&feature=youtu.be>



Il n'est **PAS** nécessaire d'apporter une preuve de résidence dans la ville de Houston ou un justificatif du statut d'immigration. Les renseignements obtenus dans le cadre du dépistage de la COVID-19, du traitement ou des services n'auront aucune incidence sur l'évaluation de la charge publique.

UNITED STATES OF AMERICA

PERMANENT RESIDENT



Où puis-je aller si je n'ai pas de couverture médicale ?²⁵

- ◆ Le dépistage proposé aux deux adresses fixes, à savoir les centres de dépistage communautaires du département de la Santé de Houston (stades Butler et Delmar) ainsi que le service Texas Division of Emergency Management (TDEM) et l'hôpital United Memorial Medical Center (UMMC), est **gratuit**.

iii. Suivi après le test de dépistage de la COVID-19

Consignes générales à la suite du test

- ◆ Reportez-vous aux [instructions sur la marche à suivre dans l'attente des résultats du test](#), ainsi qu'à cette page des CDC pour [savoir quand vous pouvez côtoyer d'autres personnes si vous pensez avoir eu la COVID-19](#).

Si mon test est positif, dois-je le signaler à quelqu'un ?

- ◆ Les personnes dont le test s'avère positif sont contactées par leur service de santé local dans le cadre de la procédure de traçage des contacts. Toutefois, si vous connaissez des personnes avec lesquelles vous avez été en contact, vous devriez leur annoncer afin qu'elles puissent elles aussi se faire dépister.

Marche à suivre en cas de tests supplémentaires nécessaires²⁵

- ◆ Ces informations sont communiquées lors de la procédure d'enquête sur les contacts. Il n'est pas toujours nécessaire de réaliser plusieurs tests.

Que faire en cas de résultat positif à la COVID-19 ?³⁴

- ◆ Que vous soyez asymptomatique ou non, vous et les membres de votre famille devez rester à la maison.
- ◆ Informez votre employeur du résultat positif de votre test. Discutez avec lui des moyens de travailler à distance, si cela est possible.
- ◆ Adressez-vous à votre agent du CHEF/agent de santé communautaire/Promotor de Salud, il vous aidera, si nécessaire, à trouver des dispositifs d'aide locaux pour obtenir des denrées alimentaires et autres produits de première nécessité.
- ◆ Les hôpitaux prennent en charge les urgences uniquement. La plupart des personnes pouvant être soignées à la maison, il est inutile de vous rendre à l'hôpital.
 - Pour les symptômes légers, appelez la ligne d'assistance des infirmiers Ask-my-nurse : 713-634-1110
- ◆ Consultez immédiatement un médecin si l'UN des symptômes suivants se manifeste :
 - Grandes difficultés à respirer
 - Difficultés à se réveiller
 - Lèvres ou visage bleus
 - Troubles de l'élocution (apparition ou aggravation)
 - Douleur ou pression constante dans la poitrine
 - Crises d'épilepsie (nouvelles ou à répétition)
 - Vertiges ou étourdissements violents et persistants



Sauf urgence médicale, ne vous rendez pas à l'hôpital pour obtenir des soins.

Si mon test est positif, m'en avertira-t-on ?

- ◆ Les procédures varient en fonction des centres de dépistage. Renseignez-vous auprès du centre de dépistage pour connaître le délai d'obtention des résultats et le moyen de communication employé.
- ◆ Un agent de traçage du département de la Santé de Houston vous contactera par téléphone, par SMS ou par e-mail. En collaborant avec les membres de la brigade de traçage, vous contribuez à protéger votre famille et votre communauté en ralentissant la propagation de la COVID-19 (voir la section « Traçage des contacts »).²⁵

Informations supplémentaires³⁴

- ◆ La plupart des personnes éprouvent des symptômes mineurs comme la fièvre et la toux. Les médicaments en vente libre peuvent vous aider à réduire ces symptômes.
- ◆ Il est important de se reposer et de boire beaucoup d'eau pendant la convalescence.
- ◆ Il n'existe actuellement aucun vaccin ni aucun médicament permettant de traiter ou de prévenir la COVID-19.

Quand rompre l'isolement à domicile³⁴

1. la fièvre ait disparu depuis au moins 3 jours, sans recours à des médicaments qui réduisent la fièvre comme l'acétaminophène/ le paracétamol (par ex. Tylenol/Doliprane) ;

ET

2. vos autres symptômes se soient atténués ;

ET

3. sept jours, au moins, se soient écoulés depuis la survenue de vos premiers symptômes.



- ◆ Si votre test de dépistage de la COVID-19 est positif, restez chez vous et limitez les contacts avec les autres jusqu'à ce que :
- ◆ Consultez votre employeur avant de retourner au travail.
- ◆ Si vous n'êtes pas en mesure de travailler pendant un certain temps en raison de votre test positif, consultez la section « Ressources supplémentaires » pour obtenir de l'aide.

Si votre test de dépistage de la COVID-19 est négatif³⁴

- ◆ Vous n'avez probablement pas contracté l'infection pour le moment. Cependant, vous pourriez avoir été exposé(e) et obtenir un résultat positif lors d'un test ultérieur.
- ◆ Tant que le virus responsable de la COVID-19 circule dans votre communauté, continuez de suivre les recommandations pour vous protéger, notamment :
 - Pratiquez la distanciation sociale.
 - Lavez-vous les mains ou désinfectez-les souvent.
 - Portez un masque ou une protection faciale en tissu.
 - Évitez de vous toucher le visage.
 - Évitez les rassemblements, conformément aux directives locales.
- ◆ Suivez les directives de votre prestataire de soins de santé et des services de santé locaux et d'État.

N'oubliez pas...

Un résultat négatif ne signifie pas que le risque d'infection n'existe plus.

Santé mentale et bien-être émotionnel

Après avoir lu cette section, vous devriez pouvoir...

1. Définir le stress et l'anxiété, et expliquer ce qui les distingue
 2. Citer au moins 3 moyens de faire face au stress et à l'anxiété
 3. Identifier au moins 5 catégories de personnes plus vulnérables au stress pendant l'épidémie
 4. Expliquer ce qu'est l'usure de compassion et comment elle affecte les membres de la communauté
-

Santé mentale³⁵

- ◆ La santé mentale est un aspect important de la santé et du bien-être en général. Elle influe sur notre raisonnement, nos émotions et nos actes. Elle peut également affecter notre capacité à gérer le stress, notre rapport aux autres et les choix que nous faisons en situation d'urgence.
- ◆ Les personnes souffrant de troubles mentaux préexistants ou de troubles liés à la consommation de substances toxiques peuvent être particulièrement vulnérables en cas d'urgence. Ces personnes doivent poursuivre leur traitement et être en mesure de reconnaître des symptômes qui apparaissent ou qui s'aggravent. En cas d'apparition ou d'aggravation de symptômes, appelez un prestataire de soins de santé.

La santé mentale dans le contexte d'une pandémie³⁵

- ◆ Les pandémies peuvent être source de stress. Face à l'inconnu d'une nouvelle maladie, la peur et l'anxiété peuvent être accablantes et provoquer de vives émotions chez les adultes et les enfants.
- ◆ Des changements soudains au niveau de la situation financière, de la stabilité alimentaire et du logement peuvent accentuer le stress et l'anxiété. À cela s'ajoutent les mesures de santé publique, comme la distanciation sociale, qui peuvent créer un sentiment d'isolement et de solitude, et ainsi venir plomber une situation déjà difficile.
- ◆ Le stress et l'anxiété peuvent encore s'intensifier avec la perte d'un membre de la famille ou de la communauté.
- ◆ La mobilisation de ressources pour améliorer la situation financière, résidentielle et alimentaire, ainsi que la recherche de moyens permettant de faire face au stress et à l'anxiété de façon saine contribueront à augmenter votre résilience et celle de vos proches et de la collectivité.

Pensez-y !



Pensez à un moment où vous éprouviez du stress ou de l'anxiété. Comment l'avez-vous surmonté ? Qu'auriez-vous fait différemment ?

a. Stress et anxiété

- ◆ L'anxiété est un sentiment d'agitation et d'inquiétude que l'on peut ressentir à l'égard d'un événement dont l'issue est inconnue.
- ◆ Le stress est un sentiment de tension que l'on éprouve face à des situations difficiles.
- ◆ Lorsqu'une épidémie vient perturber notre mode de vie, beaucoup de gens se sentent stressés et anxieux en raison de l'inconnu, de l'incertitude et de l'instabilité apparus dans leur vie.
- ◆ En tant qu'agent de santé communautaire, il est important de reconnaître ces situations afin de pouvoir chercher des moyens d'y faire face.

Lors d'une épidémie de maladie infectieuse, le stress et l'anxiété peuvent parfois se manifester au travers des symptômes suivants :³⁵

- ◆ Inquiétude et crainte concernant votre santé et celle de vos proches, votre situation financière ou votre emploi, ou l'interruption des services de soutien dont vous avez besoin
- ◆ Altération du sommeil ou changements dans les habitudes alimentaires
- ◆ Difficultés à dormir ou à se concentrer
- ◆ Aggravation des problèmes de santé chroniques
- ◆ Aggravation des troubles mentaux
- ◆ Augmentation de la consommation de [tabac](#), et/ou d'[alcool et autres substances](#)



...il ne s'agit là que de quelques exemples. Gardez à l'esprit que l'expression du stress et de l'anxiété est propre à chaque individu.

Votre réaction face au stress au cours de la pandémie de COVID-19 peut dépendre de votre histoire, du soutien que vous recevez de la part de votre famille ou de vos amis, de votre situation financière, de vos antécédents médicaux (physiques et émotionnels), du milieu dans lequel vous vivez, et de nombreux autres facteurs. Les changements que peut amener la pandémie de COVID-19 et les mesures que nous prenons pour essayer de contenir la propagation du virus peuvent avoir un impact sur tout le monde.

Certaines catégories de personnes peuvent réagir plus vivement au stress suscité par la crise, notamment :³⁵

- ◆ [Les personnes les plus susceptibles de développer une forme grave](#) de COVID-19 (par exemple, personnes âgées et personnes de tous âges présentant certains [problèmes de santé sous-jacents](#))
- ◆ Les [enfants](#) et les [adolescents](#)
- ◆ Les soignants
- ◆ Les employés de première ligne comme [les professionnels de santé et les intervenants d'urgence](#)
- ◆ Les travailleurs essentiels de l'[industrie alimentaire](#)
- ◆ Les personnes souffrant de [troubles mentaux](#)
- ◆ Les consommateurs de [substances](#) ou les personnes souffrant de troubles liés à la consommation de substances toxiques
- ◆ Les personnes qui ont perdu leur emploi, ont vu leurs heures de travail diminuer ou ont subi des changements importants dans leur travail
- ◆ Les personnes [en situation de handicap](#) ou présentant un retard de développement
- ◆ Les personnes [socialement isolées](#), y compris les personnes qui vivent seules ou dans des zones rurales ou frontalières
- ◆ Les personnes appartenant à des [minorités ethniques et racisées](#)
- ◆ Les personnes qui n'ont pas accès aux informations dans leur langue
- ◆ Les personnes confrontées au [sans-abrisme](#) ou à des conditions de logement instables
- ◆ Les personnes qui vivent dans des [logements collectifs](#)

Inquiétudes relatives à la guérison ou à la fin de l'isolement à domicile³⁵

Il peut être stressant de se retrouver à l'écart des autres à la suite d'une infection par la COVID-19 ou d'une exposition à la maladie. Sur la fin de la période d'isolement à domicile, les émotions ressenties sont propres à chacun. Les réactions émotionnelles peuvent comprendre :

- ◆ Sentiments partagés, dont **soulagement**.
- ◆ **Inquiétude et crainte** concernant sa santé et celle de ses proches.
- ◆ **Stress** lié à l'expérience de la maladie et au fait de se surveiller soi-même ou d'être surveillé par les autres.
- ◆ **Tristesse, colère ou frustration**, car ses amis ou ses proches craignent qu'on leur transmette la maladie, même si l'on peut à nouveau côtoyer les autres sans risque.
- ◆ **Culpabilité** quant au fait de ne pas pouvoir travailler normalement ou s'occuper de ses enfants pendant que l'on est malade de la COVID-19.
- ◆ **Inquiétude** quant au fait d'être réinfecté(e) et de retomber malade même si l'on a déjà eu la COVID-19.
- ◆ **Autres changements émotionnels ou psychiques...**



Les enfants peuvent également se sentir bouleversés ou éprouver d'autres émotions fortes s'ils contractent, ou si une personne de leur entourage contracte, la COVID-19, même lorsque leur état s'est amélioré et qu'ils peuvent à nouveau côtoyer les autres.



Stress ou anxiété grave

- ◆ Appelez votre prestataire de soins de santé si le stress ou l'anxiété nuit à vos activités quotidiennes pendant plusieurs jours consécutifs. Reportez-vous également aux sections « Adaptation » et « Ressources et outils » pour obtenir plus d'informations.

Suicide³⁵

- ◆ Le risque de suicide d'une personne est influencé par les différentes expériences de la vie. Par exemple, le risque de suicide est plus élevé chez les personnes qui ont subi des violences, y compris la maltraitance infantile, le harcèlement scolaire ou la violence sexuelle.
- ◆ On sait que les sentiments d'isolement, de dépression, d'anxiété et d'autres formes de stress émotionnel ou financier augmentent le risque de suicide. Ces sentiments sont plus susceptibles d'apparaître lors d'une crise telle qu'une pandémie.
- ◆ Le soutien de la famille et de la communauté, ou le sentiment d'être entouré, et l'accès à une thérapie ou une assistance psychologique virtuelle ou en personne peuvent aider à gérer les pensées et comportements suicidaires, en particulier pendant une crise comme celle de la pandémie de COVID-19. Reportez-vous aux sections « Adaptation » et « Ressources et outils » pour obtenir plus d'informations.



b. Affliction et perte

- ◆ L'affliction est un sentiment éprouvé par de nombreuses personnes pendant la pandémie de COVID-19. Il s'agit d'une réaction normale face aux pertes causées par une catastrophe ou un autre événement traumatisant.
- ◆ L'affliction peut être provoquée par le décès d'une personne, ainsi que par des bouleversements profonds qui viennent affecter le confort et la stabilité de notre vie quotidienne.
- ◆ Les réactions courantes de l'affliction comprennent :³⁵
 - Choc, stupeur ou déni
 - Anxiété
 - Détresse
 - Colère
 - Épisodes de tristesse
 - Insomnie et perte d'appétit
- ◆ Certaines personnes peuvent subir plusieurs pertes lors d'une catastrophe ou d'une situation d'urgence de grande ampleur. La pandémie de COVID-19 peut vous empêcher d'accompagner un proche en fin de vie ou d'en faire le deuil en personne avec des amis et des membres de la famille.
- ◆ D'autres types de bouleversements peuvent inclure la perte d'emploi ou des revenus insuffisants, l'interruption ou la réduction des services d'aide, et d'autres changements affectant votre mode de vie. Ces pertes peuvent survenir en même temps et ainsi accentuer ou prolonger l'affliction d'une personne et ralentir son processus d'adaptation, d'apaisement et de rétablissement.
- ◆ La gestion des pertes est propre à chacun. Reportez-vous aux sections « Adaptation » et « Ressources et outils » pour vous aider à faire face à ces situations difficiles.



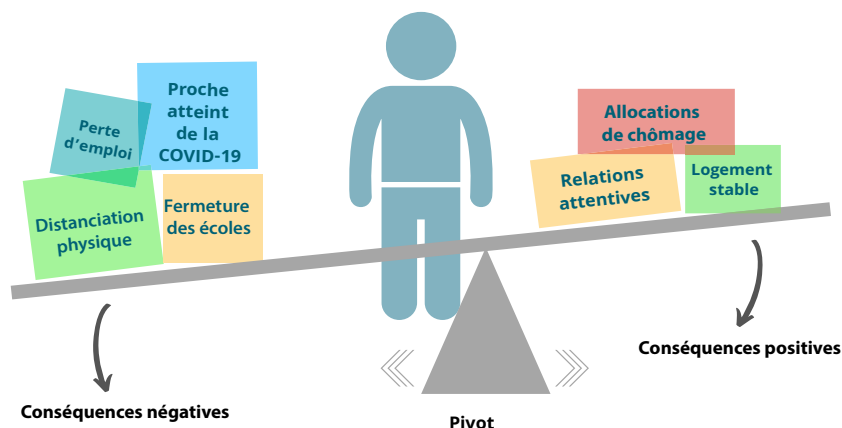
Pensez-y !

Imaginez que vous recevez un appel de votre voisin. Il vous confie qu'il se sent impuissant et désespéré depuis le début de l'épidémie de COVID-19. Il vit seul. Quels conseils lui donneriez-vous ? Y a-t-il des ressources vers lesquelles vous lui conseilleriez de se tourner ?



c. Adaptation

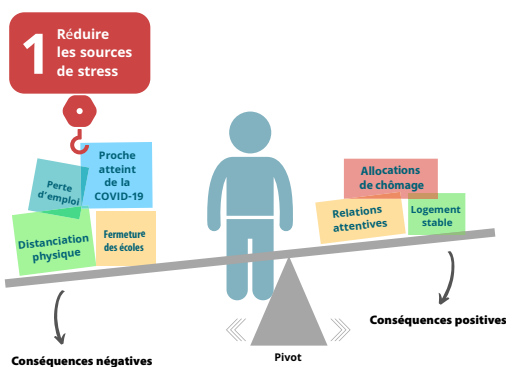
- ◆ L'adaptation consiste à prendre des mesures saines pour limiter et maîtriser le stress.
- ◆ Dans le cadre de l'épidémie de COVID-19, la résilience s'illustre comme sur le schéma ci-dessous pour certaines personnes, avec les conséquences négatives qui l'emportent sur les conséquences positives, suscitant ainsi du stress et un sentiment d'accablement : ³⁷



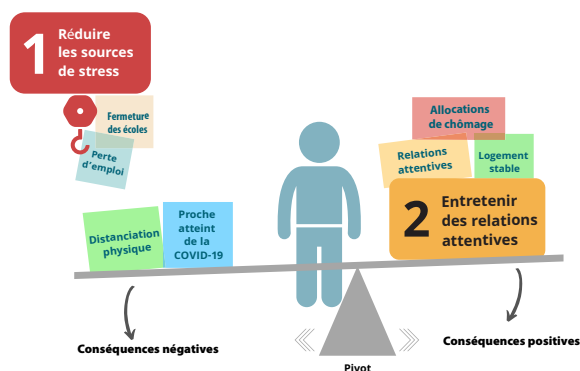
La résilience est représentée par une balance imaginaire qui peut aider les gens à surmonter les moments difficiles en leur montrant comment trouver un équilibre entre les points positifs et les points négatifs.

- ◆ En tant qu'agents de santé communautaire, vous pouvez travailler avec les personnes et les collectivités pour faire pencher la balance vers la droite en les orientant vers des ressources utiles et des voies salutaires :

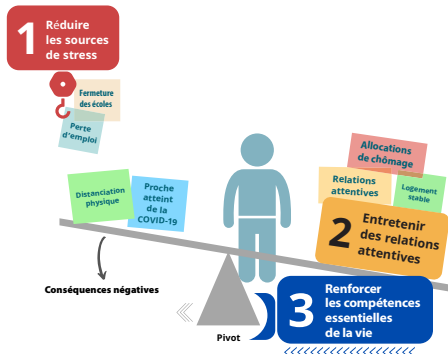
1. Allégez la charge du côté négatif



2. Augmentez la charge du côté positif



3. Décalez le pivot



Gérer la distanciation sociale³⁸

Lors de la pratique de la distanciation sociale, il existe des stratégies d'auto-protection, faciles à mettre en œuvre, qui peuvent aider à atténuer les sentiments de déprime et d'anxiété, voire à prévenir leur apparition.

Mental Health First Aid fournit des conseils pour prendre soin de sa santé mentale dans le contexte de la distanciation sociale :



1. **Mangez sainement et pratiquez une activité physique régulière** pour réduire les symptômes de dépression et d'anxiété. L'activité physique peut même libérer des endorphines, une hormone qui suscite des sentiments positifs.



2. **Pratiquez la relaxation.** Essayez de vous concentrer sur les différents groupes musculaires, en les contractant et en les relâchant, ou faites des exercices de respiration.



3. **Laissez entrer la lumière.** Chez certaines personnes, une plus grande exposition à la lumière permet d'atténuer les symptômes de dépression. Si vous le pouvez, ouvrez les volets et les rideaux pour faire entrer la lumière du soleil.



4. **Faites preuve de bienveillance envers vous-même !** Accordez-vous la même compassion que celle que vous auriez à l'égard d'un ami.



5. **Gardez le lien avec les autres.** Même si vous ne pouvez pas vous retrouver en personne, vous pouvez garder le contact avec vos proches sur les réseaux sociaux. Nous vivons tous cette période inquiétante et incertaine ensemble.



6. **Suivez l'actualité avec parcimonie.** Même si vous souhaitez vous tenir informé(e) de l'actualité concernant la COVID-19, la surinformation peut devenir oppressante. Maintenez un bon équilibre entre votre consommation médiatique et les autres activités que vous aimez, comme la lecture, la cuisine ou la musique.



Pour prendre soin de soi, il n'est pas nécessaire de sortir ou de dépenser beaucoup d'argent. L'intégration de petits changements dans votre routine peut avoir une grande influence sur votre humeur et votre bien-être en général.

Conseils pour faire face à l'anxiété et au stress :^{39,40}

- ◆ **Mangez sainement et pratiquez une activité physique régulière.** Assurez-vous que les gens ont accès aux ressources alimentaires nécessaires. Ces activités peuvent réduire les symptômes de stress et d'anxiété.
- ◆ **Limitez l'alcool et la caféine,** qui peuvent aggraver l'anxiété et déclencher des crises de panique.
- ◆ **Dormez suffisamment.** En situation de stress, l'organisme a davantage besoin de sommeil et de repos.
- ◆ **Accordez-vous des moments de détente.** Appelez votre tante préférée, lisez un livre ou observez l'environnement extérieur en respirant profondément. Prendre du recul par rapport à un problème permet de s'alléger l'esprit.
- ◆ **Respirez profondément.** Inspirez et expirez lentement.
- ◆ **Faites de votre mieux.** Il s'agit d'une période éprouvante pour chacun de nous et il est important de trouver de la fierté dans les petites victoires.
- ◆ **Acceptez de ne pas pouvoir tout contrôler.**
- ◆ **Appréciez l'humour.** Le rire est le meilleur des remèdes !
- ◆ **Gardez une attitude positive.** Efforcez-vous de remplacer les pensées négatives par des pensées positives.
- ◆ **Pratiquez la gratitude.** Chaque jour, pensez à une bonne chose qui vous est arrivée ou pour laquelle vous êtes reconnaissant(e), comme le fait d'avoir mangé vos céréales préférées ou d'avoir profité d'un bon échange avec un membre de votre famille.
- ◆ **Engagez-vous.** Faites du bénévolat ou trouvez un autre moyen d'être actif(ve) dans votre communauté, cela vous permettra de créer un réseau d'entraide et de vous libérer du stress quotidien.
- ◆ **Déterminez ce qui déclenche votre anxiété.** Notez dans un journal les moments où vous éprouvez du stress ou de l'anxiété et essayez d'identifier une tendance.
- ◆ **Parlez à quelqu'un.** Dites à vos amis et à votre famille que vous vous sentez dépassé(e). Parlez à un médecin ou à un thérapeute pour obtenir une assistance professionnelle.
- ◆ **Soyez bien informé(e).** La connaissance des informations relatives à la COVID-19 et l'étouffement des rumeurs peuvent contribuer à réduire le stress et la stigmatisation. Si vous comprenez le risque auquel vous et vos proches êtes exposés, vous pourrez mieux communiquer avec les autres et vivre une période moins stressante.
- ◆ **Faites preuve de bienveillance envers vous-même.** N'oubliez pas qu'il s'agit d'une période éprouvante et que ce n'est pas grave de faire des erreurs ou de passer une mauvaise journée.





GESTION DU STRESS

GESTION DES ÉPIDÉMIES VIRALES

Voici quelques illustrations pour vous aider à faire face au stress et à l'anxiété.
N'hésitez pas à les partager avec vos amis, votre famille et votre communauté :



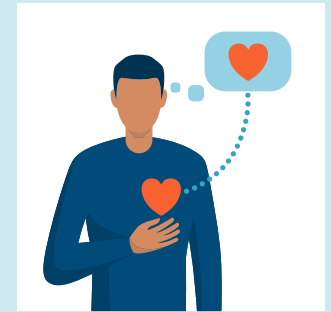
COMMUNIQUEZ AVEC
VOTRE FAMILLE ET
VOS AMIS



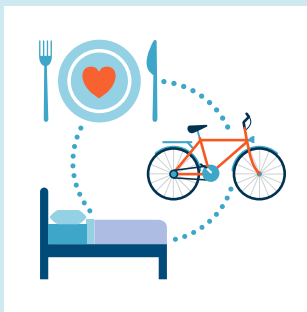
MAINTENEZ VOTRE
ROUTINE, SI
POSSIBLE



CONCENTREZ-VOUS
SUR LES ACTIVITÉS
POSITIVES



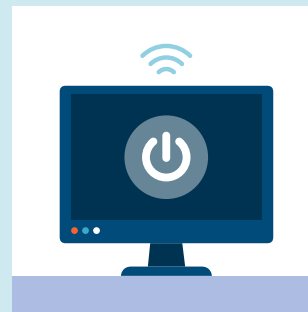
ACCEPTEZ VOS
ÉMOTIONS



GARDEZ UN MODE
DE VIE SAIN :
ALIMENTATION,
ACTIVITÉ PHYSIQUE,
SOMMEIL



NE CONSOMMEZ
PAS D'ALCOOL, DE
TABAC OU DE
DROGUES



DÉTACHEZ-VOUS
DES MÉDIAS ET
LIMITEZ LA PANIQUE



RECHERCHEZ
DES INFORMATIONS
EXACTES



PARLEZ À UN
THÉRAPEUTE



METTEZ VOS DERNIÈRES
COMPÉTENCES ET
TECHNIQUES D'ADAPTATION
À PROFIT



SUIVEZ LES
PROCÉDURES
DE SÉCURITÉ ET
D'HYGIÈNE



PRÉVOYEZ UN STOCK
D'EAU, DE NOURRITURE
ET D'ARTICLES
DOMESTIQUES

d. Usure de compassion

- ◆ L'**usure de compassion** désigne la détresse émotionnelle, physique et spirituelle des personnes qui s'occupent des autres. Elle est associée aux soins apportés à des personnes ou des animaux qui endurent une grande souffrance physique ou émotionnelle.⁴²

Conseils destinés aux agents de santé et aux intervenants d'urgence :⁴²

- ◆ Communiquez avec vos collègues, vos superviseurs et vos employés au sujet du stress professionnel.
 - Parlez ouvertement des répercussions de la pandémie sur votre travail.
 - Identifiez les facteurs à l'origine du stress et travaillez ensemble pour trouver des solutions.
 - Demandez comment accéder à des ressources en santé mentale sur votre lieu de travail.
- ◆ Gardez à l'esprit que tout le monde vit une situation inhabituelle, avec des ressources limitées.
- ◆ Identifiez les aspects que vous ne pouvez pas contrôler et acceptez-le.
- ◆ Reconnaissez que vous jouez un rôle crucial dans la lutte contre la pandémie et que vous faites de votre mieux avec les ressources disponibles.
- ◆ Maintenez autant que possible une routine quotidienne (qui soit, idéalement, similaire à celle que vous suiviez avant la pandémie) pour augmenter votre sentiment de maîtrise de la situation.
 - Essayez de [dormir](#) suffisamment.
 - Prenez le temps de préparer des repas sains.
 - Faites des pauses pendant votre service pour vous reposer, vous étirer ou retrouver du soutien auprès de vos collègues, vos amis et votre famille.
- ◆ À l'extérieur du travail, faites des activités que vous aimez.
- ◆ Accordez-vous des moments pour vous couper de l'actualité de la COVID-19 (articles, télévision ou radio).

L'**usure de compassion** représente la fatigue émotionnelle et physique que les soignants peuvent ressentir.

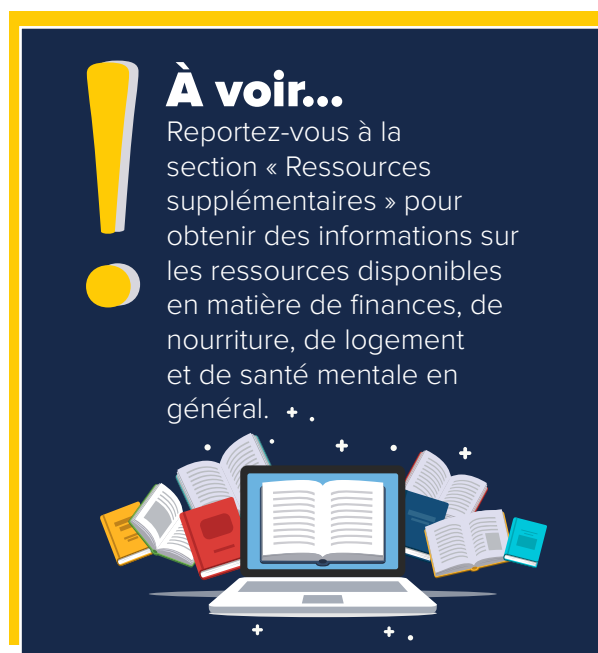


- ◆ Si vous pensez que vous pourriez avoir une [consommation inappropriée d'alcool ou de médicaments](#) (y compris, les médicaments sur ordonnance), demandez de l'aide.
- ◆ Adonnez-vous à des exercices de respiration consciente et à la méditation.
- ◆ Si vous prenez un traitement pour un problème de santé mentale, poursuivez-le et informez votre médecin en cas d'apparition ou d'aggravation des symptômes.

Prendre soin de soi et de sa communauté

- ◆ En tant qu'agent de santé communautaire, vous pouvez éprouver de l'usure de compassion. Veillez à trouver un juste milieu dans les soins et l'attention que vous portez aux autres et à vous-même.
- ◆ Le fait d'aider les autres à gérer leur stress en leur apportant, par exemple, un soutien social contribue également à renforcer la communauté.
- ◆ Devant le durcissement des mesures de distanciation sociale, il est toujours possible de garder un lien social et de prendre soin de sa santé mentale. Les appels téléphoniques et vidéo peuvent vous aider, vous et vos proches, à garder ce lien social et à vous sentir moins seuls ou isolés.

Voici quelques illustrations de rappel destinées aux agents de santé pour gérer le stress de manière saine. N'hésitez pas à les partager avec vos amis, votre famille et votre communauté :



Pensez-y !



En tant qu'agent de santé communautaire, vous connaîtrez probablement des situations difficiles et potentiellement stressantes. Veillez à communiquer avec vos collègues et vos superviseurs afin de vous rappeler que vous n'êtes pas seul(e) et qu'il existe des manières saines de les surmonter.

Mode de vie sain et bonnes pratiques

Après avoir lu cette section, vous devriez pouvoir...

1. Citer au moins 3 conseils pour manger sainement pendant l'épidémie de COVID-19
2. Identifier des moyens proactifs de maintenir les distances sociales à l'extérieur
3. Décrire 2 considérations particulières pour les personnes souffrant d'affections préexistantes
4. Expliquer la marche à suivre en cas de propagation au sein de la communauté

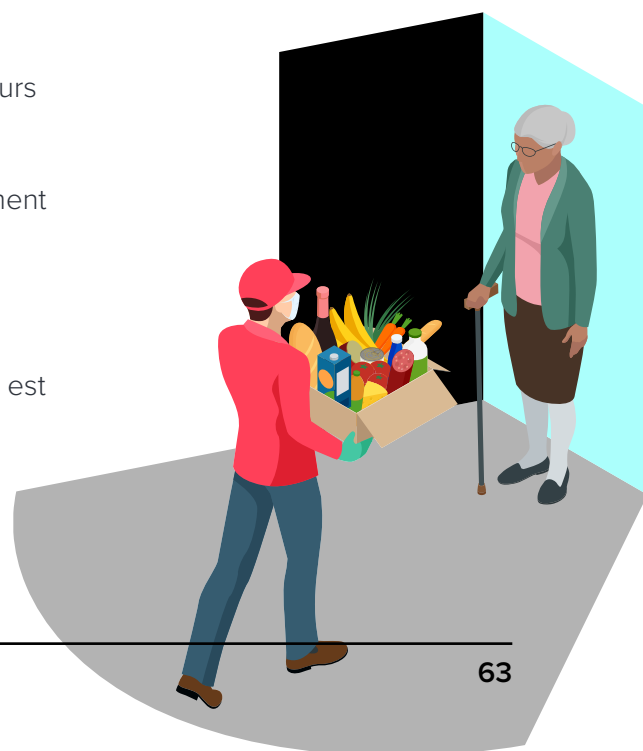
a. Alimentation

Principes généraux d'une alimentation saine⁴³

- ◆ Aucun aliment ni aucun complément alimentaire ne peut prévenir ou guérir la COVID-19, mais une alimentation saine est essentielle, car ce que nous mangeons et buvons peut affecter la capacité de notre organisme à prévenir et combattre les infections et à récupérer.
- ◆ Une bonne alimentation peut également réduire le risque d'apparition d'autres problèmes de santé, notamment :
 - Obésité
 - Maladies cardiaques
 - Diabète
 - Certains types de cancers
- ◆ Faites preuve de créativité ! Il est important de faire les meilleurs choix avec les ressources dont nous disposons.
- ◆ **Pour les bébés**, une alimentation saine repose sur un allaitement exclusif au cours des six premiers mois, avec l'introduction progressive d'aliments sûrs et nutritifs en complément du lait maternel à partir de 6 mois et jusqu'à 2 ans, et plus.
- ◆ **Pour les jeunes enfants**, une alimentation saine et équilibrée est essentielle à la croissance et au développement.
- ◆ **Pour les personnes âgées**, une bonne alimentation peut contribuer à améliorer la santé et à favoriser l'activité.

N'oubliez pas...

Une alimentation saine réduit le risque de développer des maladies susceptibles d'aggraver les symptômes de la COVID-19.



À voir !

Cliquez sur ce lien pour télécharger un livre de cuisine contenant des recettes pour les petits budgets, en particulier pour les personnes qui bénéficient du programme SNAP/coupons alimentaires (en anglais et en espagnol) : <https://www.leannebrown.com/cookbooks/>

N'oubliez pas...

En cas de problèmes d'accès à l'alimentation dans votre collectivité, reportez-vous à la section « Ressources supplémentaires » pour connaître les aides proposées par les organisations.



Conseils issus de la campagne #HealthyAtHome de l'Organisation mondiale de la Santé.⁴³

1. Ayez une alimentation variée comprenant des fruits et des légumes.
2. Consommez moins de sel.
3. Consommez peu de matières grasses et d'huile.
4. Limitez la consommation de sucre.
5. Hydratez-vous : buvez suffisamment d'eau.
6. Évitez de consommer de l'alcool de façon dangereuse et nocive.
7. Allaites au sein les nourrissons et les jeunes enfants.

N'oubliez pas...

En cas de problèmes d'accès à l'alimentation dans votre collectivité, reportez-vous à la section « Ressources supplémentaires » pour connaître les aides proposées par les organisations.





À voir !

Ce site propose différents contenus que vous pourriez utiliser dans votre collectivité : <https://hungerandhealth.feedingamerica.org/resources/?search=&resource-types=covid-19-resource&languages=null&sources=null>

Conseils pour les mères qui allaitent⁴⁴

- ◆ **Les femmes atteintes de la COVID-19 peuvent continuer à allaiter si elles le souhaitent.** Elles doivent, toutefois, appliquer les règles d'hygiène respiratoire pendant la tétée :
 - Porter un masque, si possible
 - Se laver les mains avant et après avoir touché le bébé
 - Nettoyer et désinfecter régulièrement les surfaces qu'elles ont touchées
- ◆ Si leur état de santé ne leur permet pas d'allaiter en raison de l'infection virale ou d'autres complications, elles doivent être aidées autant que possible afin que leur nouveau-né puisse être nourri au lait maternel en toute sécurité.

Hygiène alimentaire⁴⁵

- ◆ Il n'existe actuellement aucune preuve permettant d'établir un lien entre les aliments ou les emballages alimentaires et la transmission de la COVID-19. Comme d'autres virus, le virus responsable de la COVID-19 peut survivre sur les surfaces ou les objets. Par conséquent, il est essentiel de suivre ces quatre étapes pour assurer la sécurité des aliments : [nettoyer](#), [séparer](#), [cuire](#) et [réfrigérer](#).



À voir !

Consultez les ressources pédagogiques de Tu Salud ¡Si Cuenta! concernant l'importance de l'activité physique et d'une alimentation saine (vidéos disponibles en anglais et en espagnol) :

<https://www.tusaludsicuenta.org/our-initiatives/community-health-worker-resources-training/>



b. Activité physique

- ◆ Une activité physique régulière est bénéfique pour le corps et l'esprit. Elle contribue à réduire l'hypertension artérielle, à contrôler le poids et à prévenir les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète de type 2 et différents cancers, qui peuvent augmenter la **gravité** de la COVID-19.
- ◆ Une activité physique régulière peut nous aider à mettre en place une routine et, en réduisant le risque de dépression, en prévenant le déclin cognitif et en retardant l'apparition de la démence, elle contribue à la bonne santé mentale et améliore le moral.⁴¹
- ◆ En raison de la pandémie de COVID-19, beaucoup d'entre nous restent à la maison et bougent moins que d'ordinaire. Pour un grand nombre d'entre nous, pratiquer nos exercices habituels n'est pas évident. Et cela est encore plus difficile pour les personnes qui n'ont pas l'habitude de pratiquer une activité physique.
- ◆ Rappelez-vous que les petits efforts finissent par se cumuler. Essayez de faire votre possible en restant simple :⁴⁶
 - Faites des exercices à la maison, par exemple des abdominaux ou des pompes.
 - Prenez les escaliers chaque fois que vous le pouvez.
 - Lorsque vous marchez, alternez des phases de 30 secondes de marche rapide et de marche lente.
 - Si vous prenez la voiture, ne cherchez pas toujours la place de stationnement la plus proche du magasin.

Gravité : ampleur et intensité des effets d'une maladie sur l'organisme.



À voir !

Suivez ce lien pour accéder à des exercices gratuits en ligne
<https://www.nytimes.com/wirecutter/blog/free-home-workouts/>

i. Comment maintenir les distances sociales à l'extérieur⁴⁷

- ◆ Préparez votre déplacement : étudiez les différents moyens de respecter les distances sociales afin de vous protéger lorsque vous faites vos courses ou allez au travail, que ce soit à pied, à vélo, en fauteuil roulant, en covoiturage ou en prenant les transports en commun ou le taxi.
- Si vous utilisez les transports en commun, essayez de **garder une distance d'au moins 2 mètres entre vous et les autres passagers ou les conducteurs**. Évitez les trajets collectifs où plusieurs passagers montent au cours du voyage et choisissez une place à l'arrière des grands véhicules afin de rester à au moins 2 mètres du conducteur. Suivez ces conseils supplémentaires pour vous protéger dans les transports en commun.



Pensez-y !

Quels sont les moyens de garantir votre sécurité et de vous protéger, vous et les autres, lorsque vous attendez à l'arrêt de bus, choisissez une place dans le bus ou le train, ou voyagez en covoiturage ou en taxi ? Quels exemples ou quelles stratégies pouvez-vous citer ?

À voir !



Les CDC proposent de nombreuses ressources relatives à l'utilisation des masques et des protections faciales :

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

- **Limitez les contacts lorsque vous faites les courses** : rendez-vous en personne dans les commerces essentiels uniquement si vous en avez réellement besoin et tenez-vous, dans le magasin et dans les files d'attente, à au moins 2 mètres des personnes qui ne font pas partie de votre foyer.
- Si possible, utilisez **les services de drive, de retrait automobile ou de livraison** pour limiter les contacts en face à face avec d'autres personnes. Maintenez une distance physique entre vous et les livreurs lors des échanges et portez un masque en tissu.
- ◆ **Choisissez des activités sociales sûres** : vous pouvez garder le contact avec vos amis et les membres de votre famille qui ne vivent pas avec vous en communiquant par téléphone, par discussion vidéo ou sur les réseaux sociaux.
- ◆ Si vous rencontrez d'autres personnes (c.-à-d. petit regroupement à l'extérieur, groupe de quelques amis ou membres de la famille dans le jardin ou une allée), tenez-vous à au moins 2 mètres des personnes qui ne font pas partie de votre foyer. Suivez ces étapes pour rester en sécurité si vous participez à des activités sociales privées en dehors de votre domicile.
- ◆ **Restez à distance tout en gardant une activité physique** : vous pouvez aller vous promener à pied, à vélo ou en fauteuil roulant dans votre quartier ou dans un autre lieu sûr où il vous sera possible de maintenir une distance d'au moins 2 mètres entre vous et les autres piétons et cyclistes. Si vous décidez de vous rendre dans un parc, sur des sentiers de promenade ou dans d'autres lieux de loisirs, renseignez-vous d'abord sur les éventuelles fermetures et restrictions. S'ils sont accessibles, essayez de déterminer le nombre de personnes qu'il pourrait y avoir et choisissez un endroit où vous pourrez garder une distance d'au moins 2 mètres avec les personnes qui ne font pas partie de votre foyer.

Restez actifs à la maison pendant l'épidémie de #COVID19



#BeActive

#HealthyAtHome

c. Considérations particulières pour les personnes souffrant de problèmes de santé

L'adoption d'habitudes de vie saines est essentielle pour réduire le risque de maladie. Les personnes qui présentent des problèmes de santé préexistants sont plus à risque de connaître des complications si elles contractent le virus. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section « Populations à haut risque ».

Anticiper le risque de contracter le coronavirus en cas d'affection préexistante :⁴⁸

Prévoyez les éléments nécessaires :

- ◆ Les numéros de téléphone de vos médecins et de votre équipe médicale, de votre pharmacie et de votre compagnie d'assurance.
- ◆ La liste des médicaments que vous prenez et leur posologie (vitamines et suppléments inclus).
- ◆ Des sucres rapides comme du soda ordinaire, du miel, de la confiture, de la gelée, des bonbons durs ou des glaces à l'eau pour maintenir une glycémie stable si elle est susceptible de chuter ou si vous êtes trop malade pour manger.
- ◆ Si un état d'urgence est déclaré, demandez un renouvellement de vos ordonnances afin de ne pas avoir à sortir de chez vous.
 - Si vous ne pouvez pas vous rendre à la pharmacie, faites en sorte de vous faire livrer les médicaments.
- ◆ Veillez à toujours avoir suffisamment d'insuline pour la semaine à venir, dans le cas où vous tomberiez malade ou ne pourriez pas obtenir un renouvellement.
 - Si vous manquez de moyens financiers pour vous procurer de l'insuline ou connaissez quelqu'un dans cette situation, l'ADA offre des aides ; rendez-vous sur InsulinHelp.org.
- ◆ Des provisions supplémentaires comme de l'alcool à friction et du savon pour vous laver les mains.
- ◆ Des bandelettes de test du glucagon et des cétones, en cas d'élévations et de chutes.
- ◆ Un stock suffisant de produits ménagers et de provisions alimentaires pour pouvoir rester chez vous pendant un certain temps.

À voir !



Cette vidéo des CDC définit les personnes les plus à risque et fournit des conseils pour se préparer
https://youtu.be/qb7shu_sdQ0



Consultez votre équipe médicale.

Préparez-vous à aborder les points suivants :

- ◆ les situations dans lesquelles vous devez appeler le cabinet (cétones, modifications des apports alimentaires, ajustement des traitements, etc.) ;
- ◆ la fréquence de contrôle de la glycémie ;
- ◆ les cas dans lesquels contrôler les cétones ;
- ◆ les médicaments à prendre contre les rhumes, la grippe, les virus et les infections ;
- ◆ les éventuels changements à apporter à votre traitement antidiabétique si vous êtes malade.

Pour les personnes bénéficiant du programme Medicare, n'oubliez pas que Medicare a provisoirement étendu la couverture des services de télésanté afin de multiplier les moyens d'accès, notamment depuis votre domicile, et de proposer de nouveaux moyens de communication, comme les smartphones. Cela vous permettra de consulter votre médecin depuis votre domicile, vous évitant ainsi les déplacements au cabinet ou à l'hôpital qui risqueraient de vous exposer, vous et les autres, à la COVID-19. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [medicare.gov/medicare-coronavirus](https://www.medicare.gov/medicare-coronavirus) et consultez la section des questions fréquentes.⁴⁹

N'oubliez pas...

Vérifiez toujours la date des informations que vous consultez : les directives changent au fur et à mesure des découvertes.

d. Que faire en cas de propagation au sein de la communauté

Nous devons tous partir du principe que le coronavirus est présent dans notre environnement, qu'il soit visible ou non. Voici ce que vous devez faire pour assurer votre sécurité :

- ◆ Adoptez des pratiques sécuritaires, notamment en vous nettoyant les mains au savon ou avec une solution désinfectante, en portant un masque ou une protection faciale en tissu, en maintenant une distance de 2 mètres (6 pieds) entre vous et les autres, et en évitant de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.
- ◆ Comportez-vous comme si vous étiez malade ! Ce n'est pas parce que vous n'avez aucun symptôme que vous ne pouvez pas transmettre le virus.
- ◆ Évitez les activités non essentielles pour vous protéger et protéger vos proches.

Consultez les liens suivants pour connaître les considérations particulières relatives à certaines organisations :

- ◆ Communautés confessionnelles : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/faith-based.html>
- ◆ Organisations communautaires générales : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/community-based.html>
- ◆ Salons de manucure : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/nail-salon-employers.html>
- ◆ Restaurants et bars : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/business-employers/bars-restaurants.html>
- ◆ Métiers du bâtiment et chantiers : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/construction-workers.html>
- ◆ Lignes directrices concernant le nettoyage et la désinfection des espaces publics, des lieux de travail, des entreprises, des écoles et des résidences dans le cadre de la réouverture des commerces : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/reopen-guidance.html>

Ressources supplémentaires

Accédez à des informations à jour sur le coronavirus

- ◆ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) – Page d'accueil COVID-19 : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
Description : accédez à cette page pour obtenir les dernières informations et directives relatives au coronavirus aux États-Unis.
- ◆ Harris County Public Health (HCPH) – Page d'accueil COVID-19 : <https://publichealth.harriscountytexas.gov/Resources/2019-Novel-Coronavirus>
Description : accédez à cette page pour obtenir les dernières informations relatives au coronavirus dans la région de Greater Houston.

Programmes et guides pour les professionnels au service des collectivités

- ◆ Feuille de route COVID-19 de Community First : <https://www.communityfirstcovid19.org/communicate-key-messages-with-your-community>
Informations et ressources pour transmettre des messages importants à vos collectivités.
- ◆ Le coronavirus en pictogrammes : <https://clintonhealth.app.box.com/s/70sj28ivsx4ycxegiykszk62319nde>
Présentation d'informations générales sur le coronavirus à l'aide de graphiques et de termes simples (en espagnol).
- ◆ Guide pour la mobilisation communautaire du Metropolitan Area Planning Council de Boston : <https://www.mapc.org/wp-content/uploads/2017/08/MAPC-Community-Engagement-Guide-2016.pdf>
Description : utilisez ce guide pour obtenir des conseils sur la mise en œuvre de programmes dans votre collectivité.
- ◆ Guide de sécurité face au coronavirus MHP Salud : <https://mhpsalud.org/portfolio/coronavirus-safety-guide/>
Description : créez un compte gratuitement pour accéder à la version PDF de cette ressource bilingue (anglais/espagnol).
- ◆ Ressources relatives à la COVID-19 de la National Association of Community Health Workers (NACHW) : <https://nachw.org/covid-19-resources/>
Description : rendez-vous sur ce site pour renforcer vos connaissances en tant qu'agent de santé de communautaire et obtenir des ressources et graphiques simples pour informer les collectivités.
- ◆ Conseils pour l'établissement d'un plan de communication des risques et de mobilisation de la population : bit.ly/COVID19prepare

Reportez-vous aux annexes pour obtenir des outils d'enquête qui vous permettront d'évaluer les croyances et les opinions de la collectivité au sujet du coronavirus afin d'adapter au mieux votre stratégie.

Ressources du département de la Santé de Houston

- ◆ Centres de dépistage de la COVID-19 : les centres de dépistage de la COVID-19 affiliés au département de la Santé de Houston proposent des services gratuits selon une procédure hautement sécurisée, avec un temps d'attente minimal et un délai d'obtention des résultats de 2 à 4 jours. Rendez-vous sur HoustonEmergency.org/covid19 ou appelez le 832-393-4220 pour trouver un centre près de chez vous.
- ◆ Dépistage à domicile : le département de la Santé de Houston propose des services de dépistage de la COVID-19 à domicile pour les personnes admissibles qui vivent dans le comté de Harris, ainsi que des tests pour les groupes communautaires. Pour plus d'informations, appelez le 832-393-4301 ou le 1-800-213-8471.
- ◆ Centre d'appel COVID-19 : le département de la Santé de Houston gère un centre d'appel COVID-19 qui a pour mission de répondre aux questions des populations concernant la COVID-19, de leur fournir des ressources et de les aider à trouver des centres de dépistage gratuit. Le centre d'appel est joignable au 832-393-4220, du lundi au samedi, de 7 h 30 à 16 h, et jusqu'à 17 h le mardi et le jeudi.
- ◆ Soutien en santé mentale du département de la Santé de Houston « Let's Beat COVID-19 » : des services d'éducation sanitaire et de soutien, une ligne d'assistance en santé mentale et d'autres ressources sont mis à la disposition du public pour aider les personnes, et plus particulièrement les parents et tuteurs d'enfants d'âge scolaire, les prestataires de services de garde d'enfants, les enseignants et les employés municipaux, à s'adapter sur le plan émotionnel et mental pendant la pandémie.
 - Ligne d'assistance : le public peut appeler le 713-999-9442 pour joindre un professionnel qualifié de la santé mentale qui interviendra de façon appropriée et assurera un suivi. La ligne d'assistance est disponible 7 jours sur 7, de 13 h à 23 h, jusqu'au 24 décembre.
 - Autre dispositif de soutien : le programme offre également des groupes de soutien virtuels, des formations et d'autres ressources pour répondre aux besoins émotionnels et mentaux de la population.
 - Site Internet : pour plus d'informations, rendez-vous sur houston-beatcovid.com.
- ◆ Ligne d'assistance pour les femmes victimes de violence domestique et d'abus sexuel du Houston Area Women's Center : le département de la Santé de Houston augmente la capacité et la portée de la ligne d'assistance pour les femmes victimes de violence domestique et d'abus sexuel du Houston Area Women's Center. Les victimes de violence domestique peuvent appeler le 713-528-2121 pour obtenir une assistance et un soutien immédiats.
- ◆ Harris County Area Agency on Aging (HCAAA, agence de soutien aux personnes âgées du comté de Harris) : l'HCAAA du département de la Santé de Houston s'est engagée à continuer de répondre aux besoins des personnes âgées vivant dans le comté de Harris pendant la crise de la COVID-19. Les personnes de 60 ans et plus qui vivent dans le comté de Harris et qui ont besoin d'une aide alimentaire ou d'autres services (aide au logement, aide au transport, services d'orientation ou de conseils en matière de prestations) peuvent appeler le 832-393-4301.

Ressources générales

- ◆ Ligne d'assistance Texas/United Way au 211 : <https://www.unitedwayhouston.org/211/>
Composez le 2-1-1 pour joindre une ligne d'assistance disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, tenue par des spécialistes formés qui vous fourniront des renseignements et vous orienteront vers divers organismes de services sociaux. Service assuré en plusieurs langues ; traducteurs disponibles sur demande.
- ◆ Aunt Bertha - The Social Care Network : <https://www.auntbertha.com>
Consultez ce site pour rechercher, par code postal, des ressources en matière d'alimentation, de logement, de soutien juridique et financier, et d'autres ressources.
- ◆ COVID-19 Houston Resource Pack : <https://www.cdrchouston.org/resources>
Créé par le Community Design Resource Center de l'Université de Houston
Livret compilant les ressources disponibles dans la région de Houston (en anglais et en espagnol)

Ressources en santé mentale

Assistance immédiate en cas d'urgence en santé mentale :

Ressources nationales :

- ◆ [Détresse liée aux catastrophes](#) : 1-800-985-5990 (tapez 2 pour l'espagnol), ou envoyez TalkWithUs pour l'anglais ou Hablanos pour l'espagnol au 66746. Les personnes appelant de Puerto Rico peuvent envoyer Hablanos au 1-787-339-2663.
- ◆ [National Suicide Prevention Lifeline](#) (ligne d'assistance pour la prévention du suicide) : 1-800-273-TALK (8255) pour l'anglais, 1-888- 628-9454 pour l'espagnol, ou [service de chat Lifeline Crisis Chat](#).
- ◆ [National Domestic Violence Hotline](#) (ligne d'assistance nationale pour les victimes de violence domestique) : 1-800-799-7233 ou envoyez LOVEIS au 22522
- ◆ [National Child Abuse Hotline](#) (ligne d'assistance nationale pour les enfants victimes de maltraitance) : 1-800-4AChild (1-800-422-4453) ou envoyez un SMS au 1-800-422-4453
- ◆ [National Domestic Violence Hotline](#) (ligne d'assistance nationale pour les victimes d'agressions sexuelles) : 1-800-656-HOPE (4673) ou service de chat en ligne
- ◆ [The Eldercare Locator](#) (outil de localisation de services aux personnes âgées) : 1-800-677-1116 (compatible télécopieur/TTY)
- ◆ [Veteran's Crisis Line \(service d'écoute pour les anciens combattants\)](#) : 1-800-273-TALK (8255) ou service de chat ou par SMS : 8388255

Ressources locales :

- ◆ Appelez le 911.
- ◆ Ligne d'assistance en santé comportementale dans le cadre de la COVID-19 : <https://theharriscenter.org/COVID-19-Support-Line-and-Resources> ou appelez le (833) 986-1919
- ◆ Texas Rio Grande Legal Aid (assistance juridique) : <https://www.trla.org/covid19-main> ou 1-866-757-1570 (service de conseil juridique et d'orientation vers d'autres ressources pour les victimes d'agressions)

Demandes de traitement pour la toxicomanie ou de conseils en santé mentale :

Ressources nationales :

- ◆ [Ligne d'assistance nationale de la SAMHSA](#) : 1-800-662-HELP (4357) et 1-800-487-4889 (téléscripteur/TTY)
- ◆ [Site Internet pour la localisation de services de traitement](#)
- ◆ [Carte interactive des centres qualifiés agréés par le gouvernement fédéral](#)
- ◆ National Alliance for Mental Health and Substance Abuse Recovery (NAMHSAR) : <http://www.namhsar.org> ou appelez le (844)-341-8612

Ressources locales :

- ◆ The Right Step - Houston (centre de traitement des dépendances) : <https://www.rightsteprehabhouston.com> ou appelez le (832) 917-0310
- ◆ Anxiety and Health Research Laboratory / Substance Use Treatment Clinic (Laboratoire de recherche sur l'anxiété et la santé / Clinique de traitement de la toxicomanie) : <https://uh.edu/class/psychology/clinical-psych/research/ahrl-sutc/> ou appelez le (713) 743-8056
- ◆ Programmes ADAPT : <https://www.adaptprograms.com/locations/houston-tx/> ou appelez le (855) 862-3278
- ◆ The Council on Recovery : <https://www.councilonrecovery.org> ou appelez le (713) 942-4100
- ◆ La Hacienda Treatment Center (centre de désintoxication) : <https://www.lahacienda.com> ou appelez le (713) 977- 5202

Autres ressources en santé mentale :

- ◆ Ressources de Bo's Place - Houston : https://drive.google.com/drive/folders/1AHXDTM_SGBx21Us_SirgQg-tiFd6jcex
 - Description : consultez les ressources bilingues (anglais/espagnol) et les activités destinées aux adultes, aux familles et aux enfants pour gérer le stress, l'anxiété et le deuil.

Ressources multilingues

- ◆ Ressources multilingues imprimables des CDC : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/print-resources.html?Sort=Date%3A%3Adesc>

- Description : le site fournit des affiches en plusieurs langues que vous pouvez utiliser dans les collectivités (sélectionnez la langue souhaitée et accédez à toutes les ressources disponibles). Page d'accueil des ressources multilingues de l'UNICEF : <https://drive.google.com/drive/folders/127dKagd-rsPqyQrp5KNq2C7dvsDeJfWk>
- Description : consultez les ressources destinées aux enfants, aux parents et aux soignants disponibles en plusieurs langues (anglais, espagnol, arabe, mandarin, etc.).
- ◆ Ressources multilingues sur la COVID-19 du Western New York Council on Occupational Health : <https://wnycosh.org/coronavirus/>
- Description : d'autres affiches multilingues, y compris des vidéos en langue des signes américaine (ASL), sur le thème du coronavirus.

Autres ressources

- ◆ Houston Apartment Association - Aide financière pour les locataires : <https://haaonline.org/financialhelp>
- ◆ Ressources COVID-19 de la banque alimentaire Houston Food Bank (HFB) : <https://www.houstonfoodbank.org/covid19/>
- L'HFB offre des services aux familles touchées par la COVID-19. Consultez leur carte pour connaître les différents points de distribution de denrées alimentaires, de produits et de plats préparés dans la ville.
- Leurs accompagnateurs certifiés peuvent également aider les personnes à demander l'aide complémentaire à la nutrition (SNAP), l'aide au logement et une aide au paiement des factures de services publics.
- ◆ Admissibilité des immigrants aux programmes publics pendant l'épidémie de COVID-19 : <https://protectingimmigrantfamilies.org/immigrant-eligibility-for-public-programs-during-covid-19/>
- Reportez-vous à ce document pour obtenir des informations sur les lois et les aides fédérales et leur disponibilité pour les immigrants.
- ◆ Lone Star Legal Aid (aide juridique) : <https://lonestarlegal.blog/covid-19-eviction-resources/>
- Assistance pour les expulsions et les saisies liées à la COVID-19, les indemnités de chômage, les prestations publiques et les situations de violence domestique.
- ◆ The Way Home – Houston Resource Guide for Those Experiencing Homelessness (guide des ressources disponibles à Houston pour les personnes sans domicile) : https://irp-cdn.multiscreensite.com/2d521d2c/files/uploaded/Street_Map_Final_011519.pdf

Les trois pages suivantes contiennent des prospectus d'informations utiles que vous pouvez distribuer dans vos communautés. Les prospectus sont disponibles dans d'autres langues, sur demande.¹⁸

WE ARE STRONGER TOGETHER

PROTECT YOU, ME AND OUR COMMUNITY

You can protect yourself and your family from COVID-19 when you:

Wash your hands with soap for 20 seconds or sanitize when soap is not available



Keep 6 feet (2 meters) of space between you and others

Avoid touching your eyes, mouth, or nose



Wear a mask, or cloth cover, over your mouth and nose when in public

Community Resources

Food

The Houston Food Bank
832-369-9390 or text "FOOD"
to 855-308-2282
bit.ly/foodbanktx

Student Meals:
bit.ly/mealfinder

No Kid Hungry
Text "FOOD" to 877-877 to
find food distribution centers

COVID19 Testing Sites

TX COVID-19 Test Collection
Sites
bit.ly/COVID19-test

Harris County Public Health
832-927-7575
covcheck.hctx.net

Financial Assistance

Electrical Relief Assistance
1-866-454-8387
txcovid19erp.org

TANF Cash Help
1-877-541-7905
yourtexasbenefits.com

Catholic Charities
713-526-4611
bit.ly/cath-charities

Community Assistance Program
(HFB)
832-369-9390
bit.ly/comm-assist

211 Texas
Assistance resources
Dial 211
211.org

Employment

Texas Unemployment
Benefits
1-800-558-8321
bit.ly/ue-benefits

Childcare

Childcare for Essential
Workers
713-334-5980
bit.ly/care-for-children

Emotional Wellbeing

Domestic Violence Hotline
800-787-3224 (TTY), or text
LOVEIS to 22522

COVID-19 Behavioral
Health Line:
833-251-7544



Image Sources: freepik.com & cdc.gov/coronavirus

JUNTOS SOMOS MAS FUERTES

PROTEGETE A TI, A MI Y A LA COMUNIDAD

Tú puedes protegerte y proteger a tu familia del COVID-19 cuando:

Te lava las manos con jabón por 20 segundos o desinfectas tus manos cuando no hay



Te mantienes a 6 pies (2 metros) de distancia de otras personas

Evitas tocarte los ojos, la boca y la nariz



Usas una mascarilla o un tapabocas de tela que cubra tu boca y nariz en público

Recursos comunitarios

Alimentos

Banco de alimentos de Houston
832-369-9390 o mande el texto
"FOOD" al 855-308-2282
bit.ly/foodbanktx

Buscador de comida para niños
bit.ly/mealfinder

No Kid Hungry
Enviar mensaje de texto "COMIDA"
al 877-877 para encontrar un centro
de distribución de alimentos

Centros de prueba COVID-19

Sitios de prueba de COVID-19 en
Texas
bit.ly/harris-test
Salud Pública del Condado de
Harris
832-927-7575
covcheck.hctx.net

Recursos Económicos

211 de Texas
Recursos de asistencia
Dial 211
211.org

Asistencia pagos eléctricos
1-866-454-8387
txcovid19erp.org

TANF Ayuda en efectivo
1-877-541-7905
yourtexasbenefits.com

Catholic Charities
713-526-4611
bit.ly/cath-charities

Programa de asistencias
comunitaria (HFB)
832-369-9390
bit.ly/comm-assist



Empleo

Beneficios de desempleo de Texas
1-800-558-8321
bit.ly/ue-benefits

Apoyo para cuidado de niños

Buscador de guardería para
hijos de trabajadores
esenciales de Texas
frontlinechildcare.texas.gov

Bienestar Emocional

Asistencia telefónica para
violencia doméstica
800-787-3224 (TTY) o enviar
mensaje de texto "LOVEIS" al 22522
COVID-19 Behavioral
Health Line:
833-251-7544

Image Sources: freepik.com & cdc.gov/coronavirus

Be Kind to Your Mind

Tips to cope with stress during COVID-19

MAKE TIME
to sleep and exercise.



PAUSE
Breathe. Notice how
you feel.

SEEK HELP
if feeling overwhelmed or unsafe.



TAKE BREAKS
from COVID-19 content.



REACH OUT
and stay connected.



You're not alone. Call For Stress And Emotional Support

Emergency Line
Dial 911

Teen Crisis Hotline
713-529-TEEN (8336)
crisishotline.org

Houston Area Women's Center
Domestic Violence Hotline
713-528-2121 or 713-528-3625 (TTY)
noCOVIDabuse.org

Harris Center for Mental Health and IDD
713-970-7000
mhmrharris.org

National Suicide Prevention
Hotline
1-800-273-TALK (8255)

SAMHSA Treatment Referral Helpline
1-877-726-4727
samhsa.gov

211 Texas
Assistance resources
Dial 211

 **UTHealth**
The University of Texas
Health Science Center at Houston
School of Public Health
Health Promotion
and Behavioral Sciences

Références

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (s.d.) Extrait le 4 août 2020, de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf>
2. COVID-19 for EPI. Présentation du département de la Santé de Houston. Extrait le 3 août 2020.
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Mis à jour le 13 mai 2020). Extrait le 4 août 2020, de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>
4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Révisé le 4 août 2020). Extrait le 4 août 2020, de <https://www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm#table>
5. Smith, D., MBA, CHW, PN, & Barbero, C., PhD. (2020). *What you need to know about COVID-19 and the role of community health workers in the Latino community*. Conférence. Extrait de https://nachw.org/wp-content/uploads/2020/05/CDC-and-NACHW_COVID-and-CHWs_Webinar-Slides_4.28.2020.pdf
6. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Mis à jour le 14 août 2020). Extrait le 14 août 2020, de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>
7. Rogers, T. (4 décembre 2019). 8 Ways to Determine Website Reliability. Extrait le 4 août 2020, de <https://www.thoughtco.com/gauging-website-reliability-2073838>
8. Interactive Media Bias Chart 5.0. (s.d.) Extrait le 7 août 2020, de <https://www.adfontesmedia.com/interactive-media-bias-chart/>
9. Keeping Hands Clean. (4 décembre 2019). Extrait le 4 août 2020, de <https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/hand/handwashing.html>
10. Intermountain Healthcare. The Best Way to Avoid Getting Sick is to Wash Your Hands. (4 mars 2020). Extrait le 4 août 2020, de <https://intermountainhealthcare.org/blogs/topics/live-well/2020/03/the-best-way-to-avoid-getting-sick-is-to-wash-your-hands/>
11. Handwashing: Clean Hands Save Lives Posters. (25 mars 2020). Extrait le 4 août 2020, de <https://www.cdc.gov/handwashing/posters.html>

12. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Révisé le 2 avril 2020). Extrait le 4 août 2020, de <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>
13. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Mis à jour le 15 juillet 2020). Social Distancing. Extrait le 4 août 2020, de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>
14. MHP Salud: Coronavirus Safety Guide. (2020). Extrait en 2020, de <https://2ow7t71bjuyu4dst8o28010f-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2020/06/COVID19-Bilingual-Booklet.pdf>
15. Gandhi, M. Facial Masking and COVID-19: Reducing Transmission and Severity of Disease. Inclus dans le rapport COVID-19 Situation Report. (17 septembre 2020). Extrait le 24 septembre 2020, de <https://static1.squarespace.com/static/5984acf0893fc0dc4b2fe0cf/t/5f63e66e7bf2e01a7f0a14c8/1600382576399/Public+Health+FINAL.pdf>
16. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Mis à jour le 27 août 2020). How to Select, Wear, and Clean Your Mask. Extrait le 24 septembre 2020, de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>
17. United States Environmental Protection Agency (EPA). (Mis à jour le 13 août 2020). List N: Disinfectants for Use Against SARS-CoV-2 (COVID-19). Extrait le 14 août 2020, de <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19>
18. United States Environmental Protection Agency (EPA). (Mis à jour le 29 mai 2020). Six Steps for Safe & Effective Disinfectant Use. Extrait le 14 août 2020, de <https://www.epa.gov/pesticide-registration/six-steps-safe-effective-disinfectant-use>
19. Hammett, E. How long does Coronavirus survive on different surfaces?. BDJ Team 7, 14–15 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41407-020-0313-1>
20. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Mis à jour le 11 septembre 2020). Deciding to Go Out. Extrait le 24 septembre 2020, de https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/deciding-to-go-out.html?utm_source=LINKEDIN&utm_medium=LINKEDIN_COMPANY&utm_content=100001513261681&utm_campaign=Short+to+Mid-Term&linkId=100000015313925
21. Know Your Risk During COVID-19. (s.d.) Extrait le 4 août 2020, de https://www.texmed.org/uploadedFiles/Current/2016_Public_Health/Infectious_Diseases/309193%20Risk%20Assessment%20Chart%20V2_FINAL.pdf

22. Hackensack Meridian Health. (26 avril 2020). What Essential Workers Can Do to Stay Safe During the Coronavirus Outbreak. Extrait le 14 août 2020, de <https://www.hackensackmeridianhealth.org/HealthU/2020/04/26/what-essential-workers-can-do-to-stay-safe-during-covid-19/>
23. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Révisé le 5 août 2020). Hurricanes and COVID-19. Extrait le 21 août 2020, de <https://www.cdc.gov/disasters/hurricanes/covid-19/prepare-for-hurricane.html>
24. ABC13. (23 juillet 2020). How to Build a Hurricane Preparedness Kit. Extrait le 21 août 2020, de <https://abc13.com/weather/how-to-build-a-hurricane-preparedness-kit/2059887/>
25. Département de la Santé de Houston (8 juillet 2020). Communication interne.
26. When You Can be Around Others After You Had or Likely Had COVID-19. (2020). Extrait le 4 août 2020, de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/end-home-isolation.html>
27. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Mis à jour le 15 juillet 2020). What to Do if You Are Sick. Extrait le 4 août 2020, de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>
28. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Mis à jour le 8 mai 2020). Caring for Someone Sick at Home. Extrait le 4 août 2020, de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>
29. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Mis à jour le 29 mai 2020). Households Living in Close Quarters. Extrait le 21 août 2020, de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>
30. Case Investigation and Contact Tracing: Part of a Multipronged Approach to Fight the COVID-19 Pandemic. (2020). Extrait le 4 août 2020, de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/php/principles-contact-tracing-booklet.pdf>
31. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Mis à jour le 15 juillet 2020). COVID-19 Pandemic Planning Scenarios. Extrait le 4 août 2020, de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/planning-scenarios.html>
32. Salathé, M. & Case, N. (2 avril 2020). COVID-19 Spreads This Way [Image]. Extrait le 4 août 2020, de <https://ctmirror.org/2020/04/02/what-we-need-to-understand-about-asymptomatic-carriers-if-were-going-to-beat-coronavirus/>
33. Johns Hopkins University. (s.d.) The Facts About COVID-19 Tests. Extrait le 14 août 2020, de https://coronavirus.jhu.edu/downloads/JHU_Facts_About_COVID-19_tests.pdf

34. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Instructions While Awaiting Test Results. Extrait le 4 août 2020, de https://secureservercdn.net/198.71.233.197/shw.f44.myftpupload.com/wp-content/uploads/3_Community-Based-Testing-Sites_Test-and-Result-Info-Sheet0-41320.pdf
35. Mental Health and Coping During COVID-19. (s.d.) Extrait le 4 août 2020, de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
36. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (11 juin 2020). Grief and Loss. Extrait le 11 août 2020, de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/stress-coping/grief-loss.html>
37. Three Ways to Build Resilience Amid the COVID-19 Pandemic. (2020). Extrait le 4 août 2020, de <https://developingchild.harvard.edu/resources/how-to-help-families-and-staff-build-resilience-during-the-covid-19-outbreak/>
38. How to Care for Yourself While Practicing Physical Distancing. (8 avril 2020). Extrait le 4 août 2020, de <https://www.mentalhealthfirstaid.org/2020/03/how-to-care-for-yourself-while-practicing-physical-distancing/>
39. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Mis à jour le 1er juillet 2020). Coping with Stress. Extrait le 11 août 2020, de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
40. Wong, J. & Brown, J. How Gratitude Changes You and Your Brain. (6 juin 2017). Extrait le 14 août 2020, de https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_gratitude_changes_you_and_your_brain
41. COVID-19 Resources. (s.d.) Extrait le 4 août 2020, de <https://nachw.org/covid-19-resources/>
42. Compassion Fatigue Awareness Project. (s.d.) Extrait le 4 août 2020, de <https://www.compassionfatigue.org>
43. Healthcare Personnel and First Responders: How to Cope with Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic. (2020). Extrait le 4 août 2020, de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mental-health-healthcare.html>
44. #HealthyAtHome. (2020). Extrait le 4 août 2020, de <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome>
45. Easy, affordable and healthy eating tips during the coronavirus disease (COVID-19) outbreak. (2020). Extrait le 4 août 2020, de <https://www.unicef.org/coronavirus/easy-affordable-and-healthy-eating-tips-during-coronavirus-disease-covid-19-outbreak>

46. United States Food & Drug Administration (FDA). (Mars 2017). Safe Food Handling: What You Need to Know. Extrait le 14 août 2020, de <https://www.fda.gov/media/91319/download>
47. Castaneda, R. (27 février 2017). 4 Strategies for Exercising if you Live in a Low-Income Neighborhood. Extrait le 14 août 2020, de <https://health.usnews.com/wellness/fitness/articles/2017-02-27/4-strategies-for-exercising-if-you-live-in-a-low-income-neighborhood>
48. Social Distancing, Quarantine, and Isolation. (2020). Extrait le 4 août 2020, de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>
49. American Diabetes Association. (s.d.) Planning for Coronavirus. Extrait le 4 août 2020, de <https://www.diabetes.org/coronavirus-covid-19/planning-for-coronavirus>

Membres du CHEF 2020

Allison Moore	Crystal Thomas	Melissa Farias
Ansel Juarez	Maliha Anwar	Paola Field Lopez
Demetrick Brown	Keisha Daniel	Zairy Gallegos
Eligio Cisneros	Ramiro Godinez	Edgar Garcia Flores
Fanesse Muiyah	Jennifer Linear	Angelica Gonzalez-Melo
Jeevandeep Kaur	Dajia Hall	Crystal Hernandez
Marlen Benitez	Antoinette Missouria	Kenneth Horn
Robin Thomas	Kamaria Brown	Audrey Huang
Dawn Brooks	Shalynn Lowe	Deborah Isola
Elvia Castillo	Veronica Thomas	Fahim Khan
Karina Cea	Elisa Cardenas	Aura Lopez Robles
David Espinoza	Jouielle Sam	Thea McGee-Jackson
Elizabeth Guzman	Lara Broussard	Lanissa Minor
Clarrisa Ibarra	Demetrick Brown Baker	Sarah Nganga
Maria Lara	Camelia Carson	Fabiola Nones
Eduardo Martinez	Taneshia Cooper	Pelumi Oloyede
Trinitee Mitchell	Jenessa Howard	Glendys Ortiz
Julio Montes	Shommo Kabir	Cristina Palacios-Makhoul
Jessica Taoka	Phyllis Lapoint	Rosa Paredes
Taoka Daka	Pamela Cotton	Neena Patel
Cynthia Trujillo	Kimberly Brewer	Marcelys Perez
Aaysha Ansari	Brianna Davis	Patrick Pickens
Ericka Chanel Bradley	Olubusayo Ogunwomoju	Jaqueline Ramirez
Guadalupe Rodriguez	Jolene Yao	Melissa Rurangirwa
Julia Maria Bui	Beulah Akpan	Francisca Salazar
Karina Grande	Miasia Pitre	Cara Shokler
Pascal Pendeza	Beulah Akpan	Ada Sison
Wendy Olivares	Abraham Arackathazhath	Sara Steinfeld
Grace Danas	Maylin Araya - Perez	Jesus Sue Rodriguez
Ashunti Wilson	Fernando Badillo	Michelle Thompson
Angel Deshay Johnson	Lauren Bermudez	Frecia Todd
Imri Davis	Jose Caraballo	Debbie Tran
LaTonya Fields	Alethia Cunningham	Maria Trujillo
Angel Fuentes	Haaniya Dawoodally	Zulema Vargas
Cristian Gonzalez-Santos	Rosalia De la Torre	Cristina Venegas
Colm Mulvehill	Bertha Delatorre	Alba Zepeda
DaEron Ford	Adriana Duran	