

Guide de préparation à une pandémie



AVANT-PROPOS DE LA DIRECTRICE DE LA SANTÉ PUBLIQUE



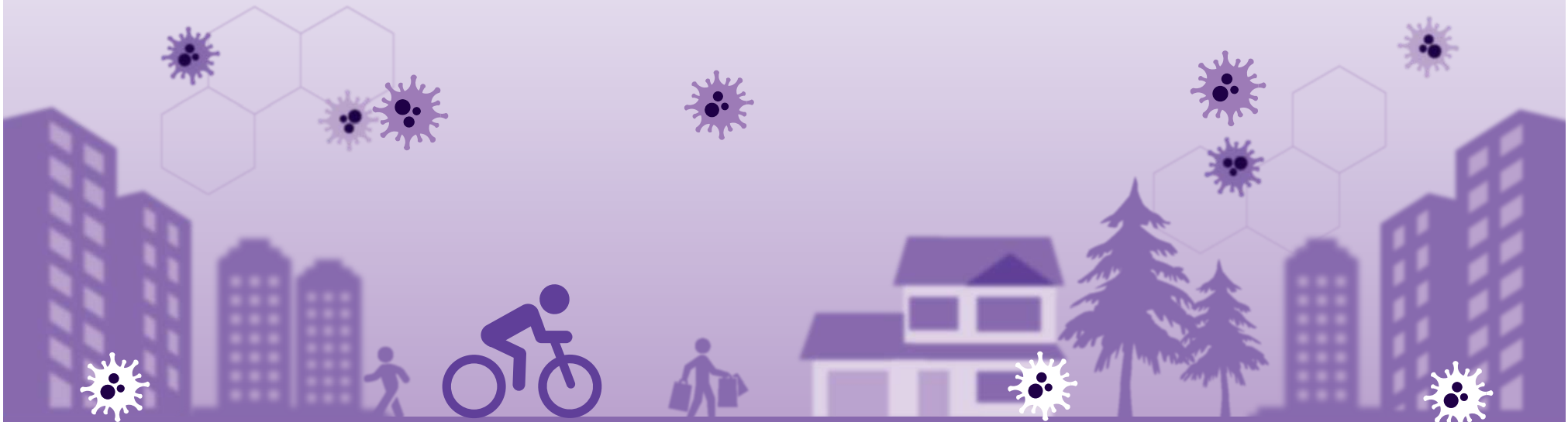
Contrairement aux catastrophes de courte durée comme les tremblements de terre ou les inondations, une pandémie peut durer plusieurs mois et avoir des incidences sur toute une province. La préparation à un événement plus long est donc légèrement différente de celle utilisée pour des événements ponctuels. En

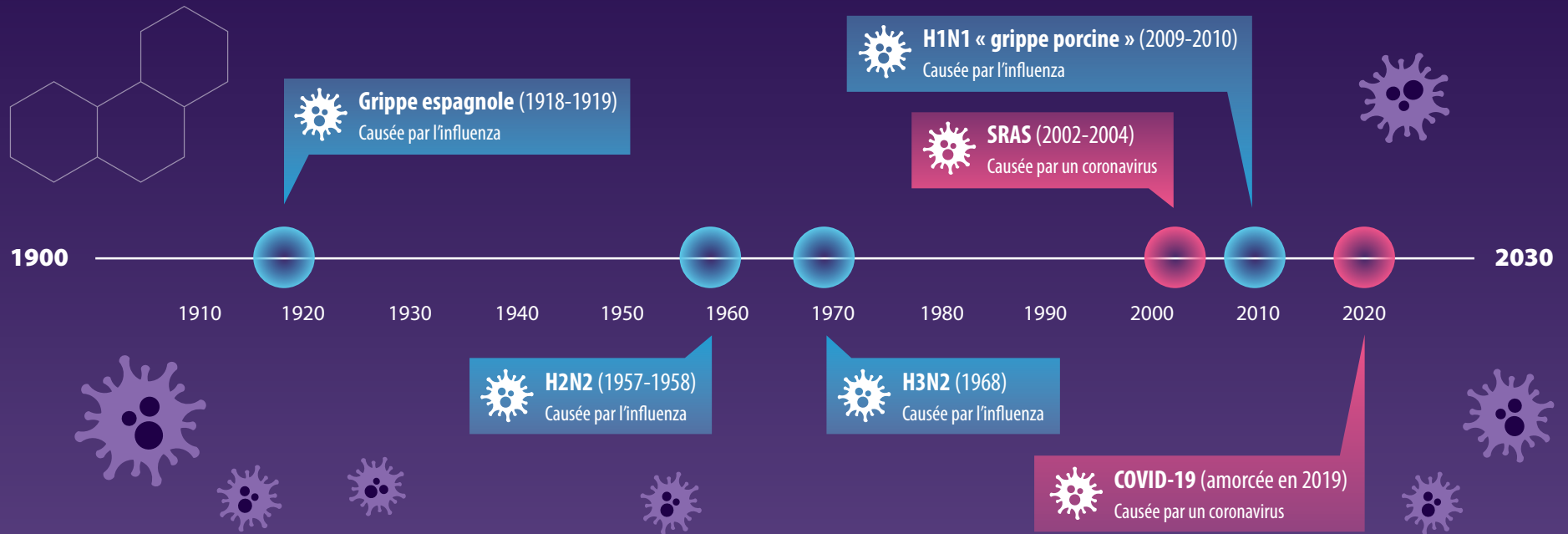
plus des activités générales de préparation avant une pandémie, il est aussi important de se tenir au courant et d'avoir en main les renseignements les plus récents pour demeurer vigilants et en sécurité. Ce **Guide de préparation à une pandémie** vous aidera à vous préparer en amont d'un tel événement. Il vous propose des ressources, des outils de soutien et des renseignements sur ce que vous devez faire pour assurer votre sécurité et celle des autres.

Comme on a pu le voir durant la pandémie de COVID-19 en Colombie-Britannique et ailleurs dans le monde, l'incertitude, l'anxiété et la peur peuvent croître rapidement, surtout lorsque chacun s'inquiète pour ses proches et pour ceux qui sont plus vulnérables à des complications graves. Rester calme devant des circonstances uniques et devant l'inconnu permet non seulement de garder une bonne santé mentale, mais nous aide aussi à prendre soin des autres et à faire preuve de gentillesse à leur égard.

Des mesures simples peuvent sauver des vies. En plus de se laver les mains, de rester à la maison si on est malade et de restreindre le nombre de personnes avec qui on a des interactions, se préparer en vue d'une pandémie et rester bien informé durant une pandémie constituent des mesures qui aideront les Britanno-Colombiens à rester calmes, courtois et en sécurité.

D^{re} Bonnie Henry
Directrice de la santé publique





Qu'est-ce qu'une pandémie?

Une pandémie est la propagation mondiale d'une nouvelle maladie. Des pandémies sont survenues tous les 10 à 40 ans depuis aussi loin que les années 1600 et probablement depuis bien plus longtemps encore.

Au cours du dernier siècle, quatre pandémies ont été causées par l'influenza. En 1918-1919, la grippe espagnole a tué plus de 20 millions de personnes sur la planète. La plus récente pandémie d'influenza, celle de la grippe porcine, est survenue en 2009-2010.

Les coronavirus ont aussi entraîné des pandémies mondiales, les plus récentes étant celles du SRAS (2002-2004) et de la COVID-19 (amorcée en 2019).

Dans notre monde interconnecté, il ne faut parfois que très peu de temps entre l'émergence d'un nouvel agent pathogène et sa propagation dans le monde. Il est important de commencer à se préparer dès que possible afin d'être prêts en cas de pandémie. Ce guide s'inspire des enseignements tirés de la Covid-19 et de pandémies antérieures. Il explique comment se préparer pour de futures pandémies et comment rester prêts lorsque le contexte d'une pandémie évolue.

Qu'est-ce qu'une épidémie?

Une épidémie est la propagation d'une nouvelle maladie dans une région donnée. L'une des pires épidémies de l'histoire de la Colombie-Britannique a été celle de la petite vérole en 1862, qui a eu un effet catastrophique sur les communautés autochtones. Elle a presque entraîné l'effondrement de cette population et a eu des répercussions considérables sur son mode de vie et ses pratiques traditionnelles de différentes générations.

Avant une pandémie

Vous pouvez faire beaucoup de choses à l'avance pour vous préparer à une pandémie. Ces conseils vous seront plus utiles si vous les mettez en pratique avant le début d'une pandémie, mais seront aussi précieux en cours de pandémie.

COORDONNÉES ET RENSEIGNEMENTS MÉDICAUX

Assurez-vous de connaître les coordonnées des personnes vivant avec vous et les renseignements de santé qui les concernent. Gardez des copies de cette information. Si une personne avec qui vous vivez ou vous-même tombez malade, un accès rapide à ces renseignements fera en sorte que les soins appropriés soient prodigués (plus de détails à la **page 19**).

Renseignements de santé des personnes vivant avec vous :

Nom complet	Coordonnées	N° d'assurance santé	Besoins médicaux
.....
.....
.....

Fournisseur(s) de soins de santé

Nom	Coordonnées	Adresse
.....
.....
.....

ASSUREZ-VOUS D'AVOIR UN PLAN

Disposer d'un plan d'urgence est l'une des étapes les plus importantes pour se préparer à n'importe quelle urgence, dont une pandémie. Tout peut commencer par une simple conversation à la maison. La section qui suit vous fera découvrir les aspects dont il faut tenir compte pour votre plan d'urgence de base. Lors de vos discussions, utilisez l'espace ci-dessous pour prendre des notes. Vous trouverez aussi notre plan d'urgence à télécharger et à remplir à preparedbc.ca/emergencyplan.

CONSEIL : Restez à jour en ce qui concerne les soins de santé courants comme les nettoyages dentaires, la vaccination et les examens de la vue. Certains de ces rendez-vous de routine risquent d'être moins aisément accessibles en période de pandémie.

PRÉPAREZ UNE TROUSSE D'URGENCE

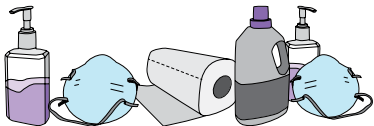
La trousse d'urgence dont vous disposez déjà en cas de tremblements de terre ou d'autres situations d'urgence peut aussi être utile en cas de pandémie. Pour la plupart des urgences, vous devriez avoir sous la main suffisamment de provisions et de matériel pour pouvoir rester à la maison pendant au moins 3 à 7 jours.

Durant une pandémie, vous pourriez devoir rester à la maison plus longtemps si vous devez vous isoler. Ajouter de la nourriture à votre trousse vous permettra de vous isoler même avec un préavis très court. Songez aussi à ajouter à votre trousse des articles particulièrement utiles en cas de pandémie comme du désinfectant pour les mains et des masques (voyez quels masques choisir à la **page 23**).



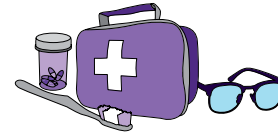
Survie de base

- Eau (4 litres par personne, par jour, pour la consommation et l'hygiène)
- Aliments non périssables (pour 3-7 jours) Ouvre-boîte manuel



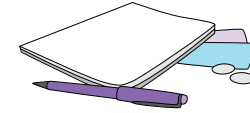
Hygiène et préparation à la pandémie

- Nettoyants ménagers/de surface
- Désinfectants
- Essuie-tout
- Papiers-mouchoirs
- Détergent à lessive
- Savon
- Désinfectant pour les mains à base d'alcool
- Masques (voir **page 23**)
- Surplus de nourriture (afin de pouvoir rester confortablement à la maison si vous ne pouvez pas sortir; voir **page 18**)



Santé et médicaments

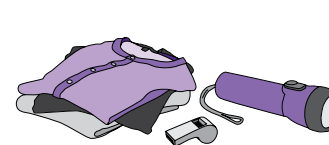
- Trousse de premiers soins
- Médicaments personnels
- Lunettes ou verres de contact de rechange
- Dentifrice, brosse à dents et autres articles de toilette
- Thermomètre



Tranquillité d'esprit

- Stylo et calepin
- Argent en petites coupures
- Copie de documents importants, comme des preuves d'assurance
- Copie de votre plan d'urgence

CONSEIL : S'il vous faut une ordonnance pour acheter vos médicaments, demandez au médecin ou au pharmacien comment obtenir une provision supplémentaire pour votre trousse d'urgence. Vérifiez régulièrement ces médicaments et remplacez-les avant qu'ils deviennent périmés.



Chaleur et sécurité

- Couverture d'urgence
- Vêtements de saison
- Lampe de poche (à piles ou à manivelle)
- Sifflet



Communication

- Chargeur pour téléphone
- Chargeur de piles
- Radio de poche (à piles ou à manivelle)
- Piles de rechange

CONSEIL : Pour en savoir plus sur la préparation d'une trousse d'urgence, consultez preparedbc.ca/emergencykit

ADOPTÉZ UNE BONNE HYGIÈNE DES MAINS

Le lavage des mains est un moyen simple et efficace d'aider à prévenir la propagation de nombreuses maladies. Les experts recommandent les étapes suivantes :



CONSEIL : Le meilleur moyen de bien vous laver les mains est de le faire avec de l'eau et du savon. Si vos mains ne sont pas visiblement sales, vous pouvez utiliser un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool éthylique ou d'isopropanol afin de réduire les germes.

Vous devriez toujours vous laver les mains :

- après avoir touché des parties de votre corps qui ne sont pas propres;
- après être allé à la salle de bain;
- après avoir toussé, éternué, utilisé un mouchoir ou un papier-mouchoir;
- après avoir manipulé ou préparé des aliments, surtout après avoir touché de la viande, de la volaille, du poisson, des fruits de mer ou des œufs crus;
- après avoir touché un animal, des selles d'animaux, ou encore des aliments ou des gâteries pour animaux de compagnie;
- si vous avez touché dans un endroit public des surfaces touchées fréquemment comme des poignées de porte ou un clavier NIP;
- après avoir changé une couche, manipulé des ordures, utilisé le téléphone ou donné la main à quelqu'un.

L'ÉTIQUETTE DU « BIEN ÉTERNUER », VOUS CONNAISSEZ?

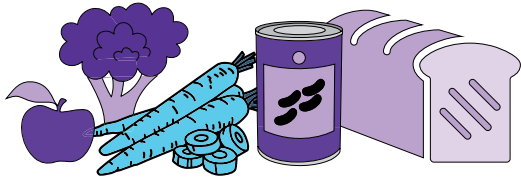
Les maladies peuvent se propager lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue. Même si vous ne pensez pas être malade, il est important de respecter l'étiquette du « bien éternuer ».

Toussez dans votre coude ou couvrez votre bouche et votre nez avec un papier-mouchoir lorsque vous éternuez. Jetez immédiatement les papiers-mouchoirs usagés dans une poubelle et lavez-vous les mains sans attendre.

CONSEIL : Porter un masque peut aussi empêcher la dispersion des gouttelettes provenant de votre nez ou de votre bouche (voir à la **page 23** pour savoir quand porter un masque).

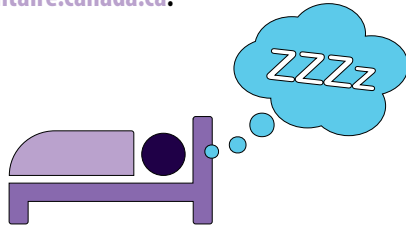
PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ PHYSIQUE

L'une des meilleures défenses contre la maladie est de garder un système immunitaire sain et une bonne santé physique grâce à un régime alimentaire équilibré, à du repos et à de l'activité physique.



Régime alimentaire

- Mangez beaucoup de fruits et de légumes, d'aliments à grains entiers et d'aliments contenant des protéines (autant que possible d'origine végétale).
- Limitez votre consommation d'aliments surtransformés ou qui contiennent de grandes quantités de sel, de sucre ou de gras saturés.
- Pour en savoir plus, consultez le *Guide alimentaire canadien* à guide-alimentaire.canada.ca.



Sleep

- La plupart des adultes fonctionnent mieux lorsqu'ils dorment de 7 à 8 heures par jour.
- Le manque de sommeil peut affaiblir le système immunitaire et, dans les cas les plus graves, entraîner des problèmes de santé.



Activité physique

- Les adultes (de 18 à 64 ans) devraient viser chaque semaine au moins 2,5 heures d'activité physique de modérée à intense, comme la course à pied ou le vélo.
- Les jeunes (de 5 à 17 ans) devraient faire chaque jour au moins 1 heure d'activité physique de modérée à intense.
- Pour en savoir plus, consultez les recommandations de Santé Canada : www.canada.ca/fr/sante-publique/services/etre-actif/votre-sante-activite-physique.html

PERSONNES À JOINDRE EN CAS D'URGENCE

Il serait sage de garder une liste écrite de personnes à appeler pour obtenir de l'aide en situation d'urgence.

Idéalement, au moins une personne sur cette liste devrait résider dans votre communauté pour vous aider si vous tombez malade (plus de détails à la **page 19**). Il serait également utile d'avoir dans votre liste un contact de l'extérieur de votre région, si jamais votre communauté est touchée par d'autres catastrophes comme un feu de forêt, une inondation ou un tsunami.

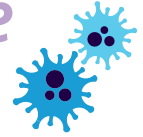
Contacts vivant près de chez moi

Nom complet	Coordonnées
.....
.....
.....
.....

Contacts vivant à l'extérieur de ma région

Nom complet	Coordonnées
.....
.....
.....

Lorsqu'une pandémie survient



À l'échelle mondiale, nous disposons de solides systèmes de surveillance qui peuvent détecter à quel moment un nouveau virus susceptible de déclencher une pandémie peut avoir fait son apparition. Si une pandémie se développe, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) livre de l'information et des conseils sur la façon de réagir. Les autorités régionales, provinciales et fédérales de la santé fourniront aussi des renseignements au public.

SACHEZ OÙ TROUVER DE L'INFORMATION

Lorsqu'une pandémie est attendue, il est important de rester bien informé. Pour ce faire, vous pouvez consulter ces sources dignes de confiance :

Organisation mondiale de la Santé (OMS)

 www.who.int  [@WHO](https://twitter.com/WHO)  facebook.com/WHO

Agence de la santé publique du Canada

 canada.ca/fr/sante-publique  [@GovCanHealth](https://twitter.com/GovCanHealth)
 facebook.com/HealthyCdns  [@CPHO_Canada](https://twitter.com/CPHO_Canada)

First Nations Health Authority (FNHA)

 fnha.ca  [@FNHA](https://twitter.com/FNHA)  facebook.com/firstnationshealthauthority

BC Centre for Disease Control (BCCDC)

 bccdc.ca  [@CDCofBC](https://twitter.com/CDCofBC)

SACHEZ OÙ TROUVER DE L'INFORMATION (SUITE)

HealthLinkBC



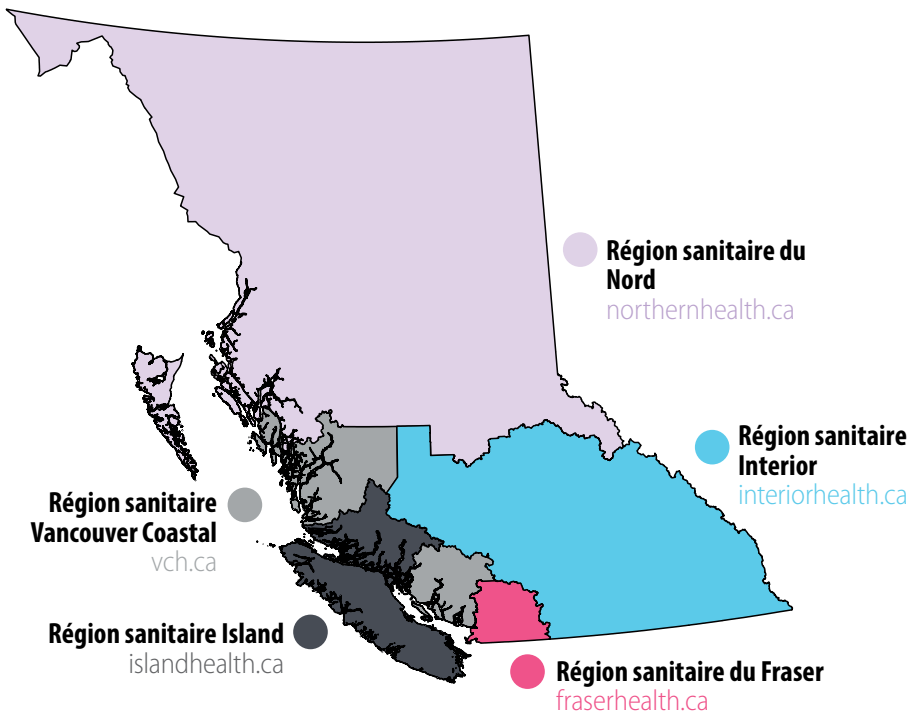
www.healthlinkbc.ca



8-1-1

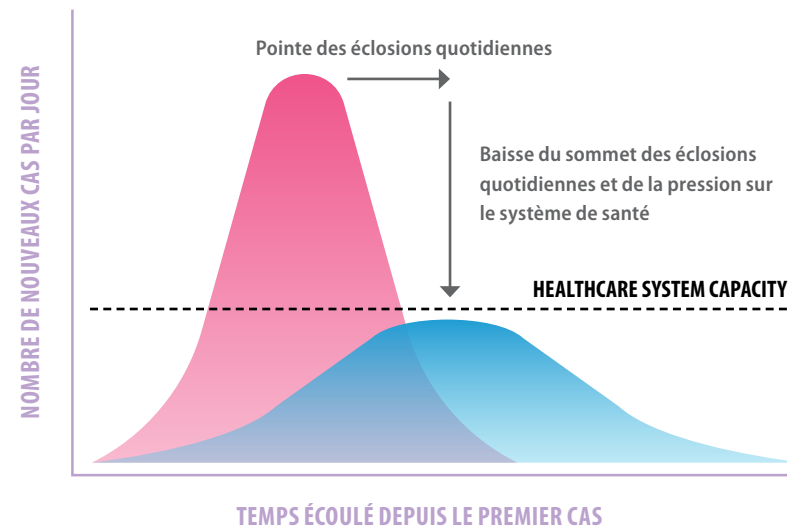
Autorités régionales de la santé

On compte 5 autorités régionales de la santé en Colombie-Britannique. Elles régissent, planifient et offrent des services de soins de santé dans leur zone géographique respective. Votre autorité régionale de la santé est une autre bonne source d'information.



« APLATIR LA COURBE »

Au cours de la pandémie de COVID-19 et de pandémies antérieures, « aplatir la courbe » a été un moyen de contrôle efficace. Cela signifie que l'on étend le nombre de nouvelles infections sur une plus longue période afin que notre système de santé soit en mesure de fournir à tout le monde les soins dont ils ont besoin.



Une fois que les autorités sanitaires et les gouvernements savent comment une nouvelle maladie se propage, ils peuvent informer les citoyens sur les mesures à prendre pour éviter d'y être exposés. La directrice de la santé publique de la province peut rendre certaines mesures obligatoires en vertu de la **Public Health Act** (Loi sur la santé publique). Il est important que tous respectent ses ordonnances ainsi que les directives du ministère de la Santé et des autorités sanitaires. Seuls les gestes de chacun peuvent aider à aplatir la courbe.

COMPRENDRE L'AUTO-ISOLEMENT

Au cours d'une pandémie, il est possible que les personnes exposées à la maladie doivent **s'auto-isoler**. Elles doivent donc rester à la maison et éviter les situations où elles risquent d'être en contact avec d'autres personnes.

L'auto-isolement est une mesure importante pour freiner la propagation d'une pandémie. La durée de l'auto-isolement dépend de la maladie contre laquelle on se protège.



RÉAPPROVISIONNEZ VOTRE TROUSSE D'URGENCE

Il se peut que vous deviez vous auto-isoler sans disposer de beaucoup de temps pour vous préparer. Avoir sous la main de la nourriture et des fournitures de base facilitera alors les choses. C'est là que votre trousse d'urgence (**page 8**) prendra toute son importance.

Si vous apprenez qu'une pandémie est en train de se développer, il serait sage de vérifier votre trousse d'urgence et de la réapprovisionner si nécessaire. Vous pourriez y ajouter quelques articles de plus, au cas où vous devriez vous auto-isoler et que vous seriez incapable d'organiser la livraison de denrées ou d'autres articles pendant une semaine. Toutefois, acheter bien plus que ce dont vous avez besoin par crainte d'une pénurie (achats dictés par la panique) pourrait faire en sorte que d'autres n'aient pas tout ce qu'il leur faut.

CONSEIL : Si vous prenez régulièrement certains médicaments, demandez au pharmacien comment en avoir toujours une bonne provision. Prenez l'habitude de renouveler vos ordonnances 1 à 2 semaines avant que vos médicaments soient épuisés.

TROUVEZ UN CAMARADE DE PANDÉMIE

Il pourrait être utile de trouver hors de votre foyer une personne sur qui compter si vous et votre famille devez vous auto-isoler. Cette personne pourra faire vos courses au besoin, vous livrer votre épicerie ou passer prendre vos médicaments :

Nom complet	Coordonnées

CONSEIL : L'une des personnes que vous avez désignées comme personne à contacter en cas d'urgence (**page 14**) pourrait être un bon camarade de pandémie.

CONSEIL : Si vous vivez seul(e), vous pouvez convenir avec votre camarade de pandémie de prendre des nouvelles de temps en temps pour voir si tout va bien.

ORGANISEZ LA GARDE DES ENFANTS

Durant une pandémie, les écoles et les services de garde risquent de fermer le temps d'aplatir la courbe.

Il se peut donc que vous deviez organiser la garde des enfants, si vous en avez. Si votre secteur d'activité le permet, vous pourriez prendre des dispositions avec votre employeur afin de travailler de la maison ou de profiter d'un horaire de travail plus souple.

ORGANISEZ VOTRE « BULLE »

Au cours d'une pandémie, il est possible qu'on vous demande de limiter vos contacts sociaux et de former une « bulle ». Votre bulle pendant la pandémie sera formée des personnes avec qui vous continuez d'avoir des contacts étroits (ce sont en général les gens avec qui vous vivez). C'est là une autre mesure pour aider à aplatir la courbe.



Vous pouvez décider que d'autres personnes viennent vivre avec vous durant la pandémie (p. ex. en se joignant à votre bulle). Il peut s'agir de membres de votre famille ou d'un ami proche. Si les instances de santé publique le confirment, vous pourrez aussi inclure dans votre bulle une autre famille ou d'autres amis proches qui ne vivent pas avec vous.

L'important est de ne pas oublier que tous les membres d'une bulle doivent respecter les mêmes normes. Les gens qui font partie de votre bulle ne devraient pas, par exemple, avoir des contacts étroits avec des personnes qui ne font pas partie de votre bulle.

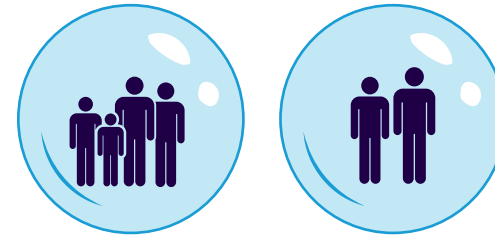
PENSEZ AUX PLUS VULNÉRABLES

Si votre bulle compte des membres plus vulnérables, il est important de prévoir des moyens d'assurer leur sécurité. Par exemple, si ces personnes courent plus de risques de devenir gravement malades en raison de leur âge ou de leur état de santé, vous devriez faire en sorte de garder votre bulle plus petite.

Vous devriez aussi prévoir des moyens d'aider ou de soutenir les membres plus fragiles de votre bulle s'ils doivent s'auto-isoler. Vous pourriez, par exemple, avoir un plan précis pour faire livrer de la nourriture ou d'autres produits essentiels.

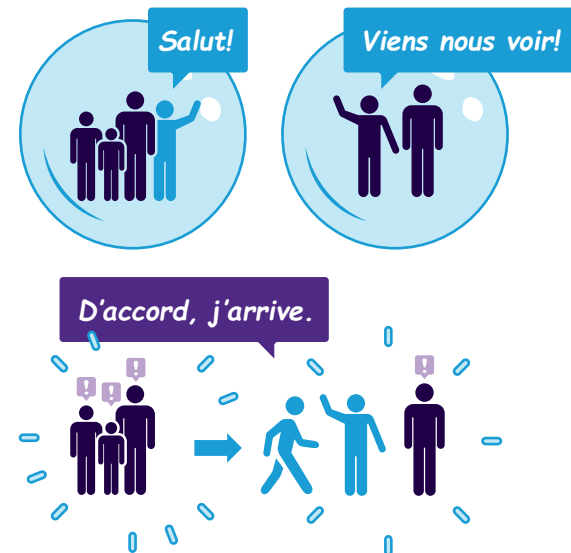
Rester dans sa bulle, cela veut dire...

Deux bulles séparées gardent leurs distances l'une de l'autre et évitent les contacts rapprochés, ce qui aide à ralentir la propagation de la maladie.



Lorsque vous quittez votre bulle...

En quittant votre bulle et en entrant en contact étroit avec une personne qui est à l'extérieur de votre bulle, vous risquez d'entrer en contact avec la maladie et de la ramener avec vous auprès des personnes avec qui vous vivez.



Durant une pandémie

Une pandémie peut durer plusieurs années; tout dépend du délai nécessaire pour créer un vaccin et mettre un terme à la propagation de la maladie. Il est essentiel de rester préparé tout au long de la pandémie.

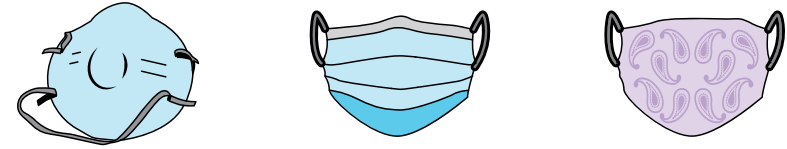
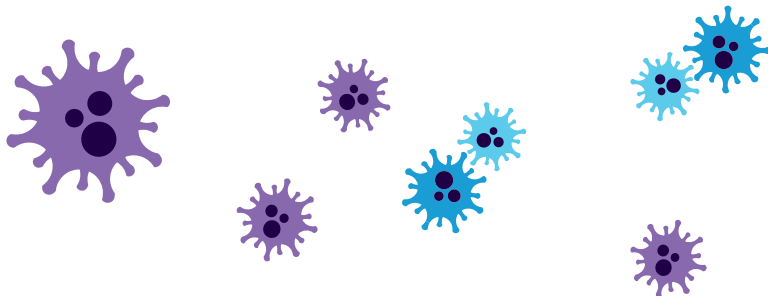
RESTEZ AU COURANT

Au fur et à mesure que progresse la pandémie, nous en apprenons davantage sur la maladie. Cela veut dire que les conseils pour assurer votre sécurité et celle des autres peuvent changer et évoluer. Il est important d'écouter les mises à jour des agences de santé publique (voir **page 15**) et de continuer à suivre leurs directives.

Restez au courant des symptômes de la maladie et sachez comment vous faire tester si vous pensez être malade. Repérer les symptômes plus tôt vous aidera à obtenir l'attention médicale dont vous avez besoin et à éviter de passer la maladie à d'autres personnes.

GARDEZ UNE BONNE SANTÉ PHYSIQUE

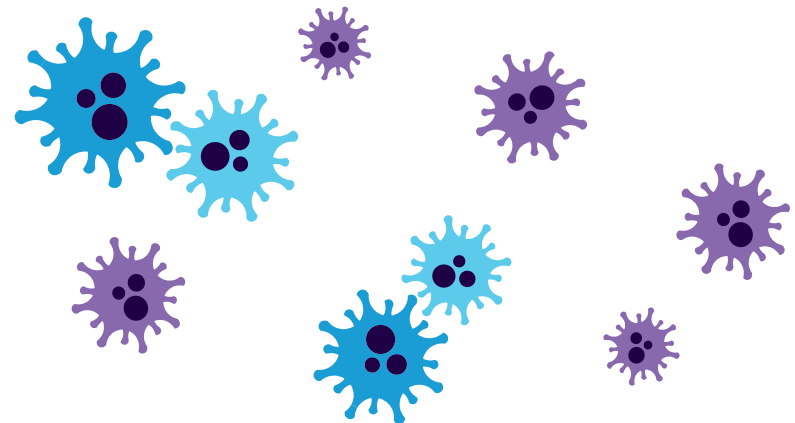
Comme cela a été mentionné précédemment, l'une des meilleures défenses contre la maladie est un système immunitaire sain et une bonne santé physique. Continuez de privilégier une alimentation équilibrée, prenez le repos qu'il vous faut et faites de l'activité physique (voir **page 12**).



SACHEZ COMMENT PORTER LE MASQUE

La propagation de certaines maladies peut être ralentie lorsqu'on porte un masque. Porter un masque peut en effet empêcher les gouttelettes et les particules en suspension dans l'air de se propager de votre nez ou de votre bouche dans l'air ambiant.

Si les autorités de santé publique le demandent (voir **page 15**), portez un couvre-visage lorsque vous êtes en public ou lorsqu'il est difficile de rester à une distance sécuritaire des personnes qui ne font pas partie de votre bulle. Au cours d'une pandémie mondiale, il peut être difficile de s'assurer que les travailleurs de la santé disposent de tout l'équipement nécessaire pour prodiguer des soins aux patients de manière sécuritaire. Pour cette raison, le public pourrait être invité à utiliser des masques non médicaux, par exemple des masques en tissu.



FAITES FACE AU STRESS ET À L'ANXIÉTÉ

Une pandémie peut faire en sorte qu'on se sente perplexe, triste ou anxieux. L'auto-isollement peut nous empêcher d'exercer des activités qui nous aident à régulariser nos émotions. Si vous ressentez du stress ou de l'anxiété, vous n'êtes pas seul. Voici quelques idées pour vous aider à mieux gérer la situation.

Prenez soin de vous. Bien manger, faire de l'exercice et dormir suffisamment réduira le stress et vous aidera à tenir le coup.

Restez en contact. Gardez contact avec la famille, les amis et les collègues de travail en suivant les directives de la santé publique. Même si vous ne pouvez pas avoir de contacts en personne avec tous ces gens, les appels vidéo (par exemple avec Zoom ou par Messenger dans Facebook) ou le téléphone sont de bons moyens de briser l'isolement.

Aidez les autres. Trouvez des moyens sécuritaires d'aider les gens de votre communauté. Vous pouvez par exemple prendre l'initiative d'appeler des aînés pour vérifier s'ils vont bien. En aidant les autres, vous vous sentirez utile, vous développerez un sentiment d'appartenance à votre communauté et vous surmonterez ensemble les difficultés.

Parlez-en! Parler fait du bien – que ce soit avec des membres de votre famille, des amis, un médecin ou un conseiller. Des lignes d'écoute téléphonique sont disponibles pour vous aider en tout temps :

- BC Mental Health Support Line, une ligne d'aide disponible en tout temps, au 310-6789 (aucun code régional nécessaire).
- KUU-US, la ligne d'aide autochtone en cas de crise : 1 800 588-8717.

SOINS PSYCHOLOGIQUES

La peur et l'anxiété sont des réactions naturelles aux événements qui sont source de stress et peuvent entraîner une résurgence de traumatismes du passé. Pour vous aider, vous et les gens que vous aimez :

- Acceptez les offres d'aide et recherchez du counseling ou un soutien spirituel.
- Concentrez-vous sur les souvenirs positifs et sur les habiletés que vous avez déjà utilisées pour faire face aux périodes difficiles.
- Soyez attentifs aux réactions des enfants – rassurez-les et encouragez-les à exprimer ce qu'ils vivent.
- Accordez-vous le droit d'avoir du chagrin et faites de même avec vos proches.
- Adonnez-vous à des pratiques culturelles ou spirituelles qui vous réconfortent.

Avec du soutien, la plupart des gens retrouvent le moral au bout de quelques semaines. D'autres auront toutefois besoin de plus d'aide et de temps pour s'en remettre. Surveillez les signes avant-coureurs d'anxiété prolongée et communiquez avec un professionnel de la santé ou un dirigeant communautaire digne de confiance si les signes suivants persistent plus de 2 à 4 semaines :

- troubles de l'appétit ou du sommeil;
- sentiment de dépression ou de désespoir, faible niveau d'énergie et pleurs fréquents;
- anxiété et peur;
- difficulté de concentration dans les activités de tous les jours;
- pensées récurrentes ou cauchemars.

NETTOYEZ ET DÉSINFECTEZ RÉGULIÈREMENT

Une désinfection et un nettoyage réguliers peuvent aider à prévenir la propagation de la maladie. Les surfaces que l'on touche fréquemment comme les toilettes, les poignées de robinet et les poignées de porte, les interrupteurs pour l'éclairage et les tables, devraient être nettoyées au moins une fois par jour. Les autres surfaces touchées moins souvent devraient être nettoyées lorsqu'elles sont visiblement sales. Lavez-les avec du savon ou un détergent avant de les désinfecter. Le nettoyage et la désinfection sont une procédure simple et efficace qui s'effectue en deux étapes :

Étape 1 : Délogez la saleté, les miettes, etc.

Utilisez de l'eau savonneuse pour déloger la saleté, les souillures et autres résidus. Du savon à vaisselle ordinaire ou n'importe quel autre type de produit nettoyant ménager éliminera la saleté, les graisses et les autres résidus des surfaces.

Étape 2 : Désinfectez

Avec un désinfectant du commerce

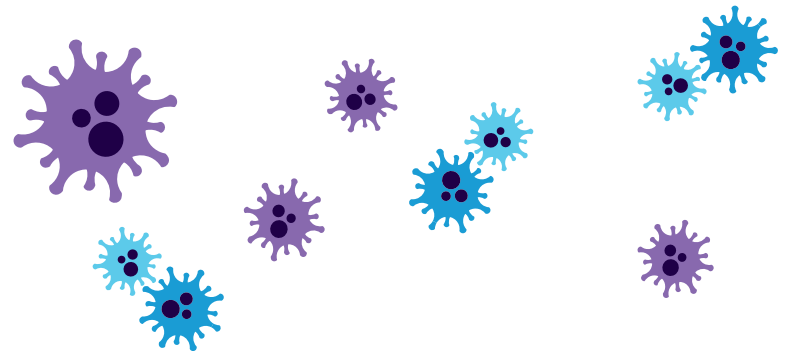
Dans la mesure du possible, utilisez un désinfectant du commerce réputé efficace par les autorités de santé publique et suivez le mode d'emploi figurant sur le contenant.

Avec de l'eau de Javel

Si des désinfectants du commerce ne sont pas disponibles, vous pouvez mélanger de l'eau de Javel à de l'eau à la température ambiante (ne pas utiliser d'eau chaude) dans des proportions précises pour désinfecter diverses zones de la maison. Suivez les conseils des autorités de santé publique pour l'utilisation de l'eau de Javel à cette fin.

CONSEILS POUR UTILISER LES DÉSINFECTANTS ET L'EAU DE JAVEL DE FAÇON SÉCURITAIRE

- Ouvrez une fenêtre et portez des gants lorsque vous désinfectez.
- Rincez tous les objets utilisés pour préparer votre solution à l'eau de Javel et gardez l'eau de Javel dans un contenant hermétique, hors de la portée des enfants et des animaux domestiques.
- Les solutions plus concentrées ne sont pas plus efficaces et peuvent irriter les yeux et la gorge.
- Ne mélangez pas l'eau de Javel à du vinaigre ou à d'autres produits acides comme du jus de citron, à des produits contenant de l'ammoniaque (comme du nettoyeur à vitres) ou à de l'alcool à friction. Cela risque de provoquer des émanations toxiques.
- Lorsque vous utilisez de l'eau de Javel sur les surfaces, laissez-les sécher complètement à l'air libre avant de les utiliser à nouveau.
- Jetez toute solution à l'eau de Javel restante de façon à ce que personne ne la confonde avec autre chose, ou ne la mélange par erreur avec d'autres produits. Si vous versez ce qui reste dans l'évier, faites couler l'eau abondamment en même temps.



Quoi faire si...

Vous travaillez dans le milieu de la santé

Assurez-vous de disposer de renseignements à jour sur la prévention et le contrôle des infections et sur les politiques et procédures de contrôle dans votre milieu de travail.

Un membre de votre famille vit dans un établissement de soins de longue durée ou dans une résidence avec services

N'oubliez pas que durant une pandémie, les heures de visite risquent d'être plus restreintes. Trouvez des moyens de garder contact avec les gens que vous aimez par des appels téléphoniques ou du vidéobavardage.

Vous n'avez nulle part où habiter

Durant une pandémie, il peut être difficile pour vous de respecter les directives de la santé publique, notamment la distanciation physique et le lavage régulier des mains, si vous êtes sans domicile fixe. De plus, certains services sur lesquels vous comptez pourraient devoir fermer ou être réduits. Durant une pandémie, le gouvernement pourrait offrir de nouveaux programmes et de l'aide aux personnes sans abri.

Vous êtes victime de violence

Si une personne de votre entourage ou vous-même subissez de la violence, il existe de l'aide d'urgence immédiate pour les victimes de violence familiale ou sexuelle. La ligne d'assistance VictimLink BC offre en tout temps de l'aide dans plusieurs langues. Composez le 1 800 563-0808 ou écrivez à VictimLinkBC@bc211.ca, et on vous dirigera vers l'agence de service la plus proche. Votre sécurité immédiate est plus importante que le maintien de mesures de santé publique comme la distanciation physique ou l'auto-isolement.

Vous consommez de la drogue

Évitez de partager des articles comme les cigarettes, les joints, les pipes, les accessoires pour injection, les contenants d'alcool, les ustensiles et autres. Si vous devez les partager, essuyez les pipes avec des lingettes avec alcool ou utilisez de nouveaux embouts. Lavez-vous les mains ou utilisez des lingettes pour préparer, manipuler ou utiliser des drogues. Préparez votre drogue vous-même. Si possible, nettoyez les surfaces à l'eau et au savon, ou avec des lingettes désinfectantes, de l'eau de Javel ou du peroxyde avant d'y préparer votre drogue. Gardez de la naloxone à portée de main et assurez-vous d'avoir un plan en cas de surdose. Consommez en présence d'une autre personne, mais restez à bonne distance; il est plus sécuritaire de consommer avec quelqu'un d'autre que de le faire tout seul.

Vous avez une maladie chronique

Votre état de santé fait peut-être en sorte que vous êtes plus à risque de symptômes graves durant une pandémie. Renseignez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé sur les mesures à prendre pour protéger votre santé. Si vous devez limiter le temps passé à l'extérieur de la maison, demandez à des amis ou à des membres de votre famille de faire certaines choses pour vous, comme l'épicerie. Travaillez avec votre fournisseur de soins afin d'avoir un plan pour poursuivre vos consultations habituelles et continuer de prendre vos médicaments.

Vous vivez avec un handicap

Les personnes ayant un handicap peuvent être particulièrement affectées en cas de pandémie si les services et les structures sociales sur lesquelles elles comptent sont perturbés. Si vous vivez avec un handicap, recherchez des renseignements sur les programmes susceptibles de vous aider durant une pandémie. Si vous vivez seul(e), trouvez un camarade de pandémie qui pourra vous aider avec vos besoins de tous les jours, notamment pour vous livrer de la nourriture.

AUTRES RESSOURCES

PreparedBC : www.PreparedBC.ca

Organisation mondiale de la Santé (OMS) : www.who.int

Agence de la santé publique du Canada : www.canada.ca/fr/sante-publique

BC Centre for Disease Control : www.bccdc.ca

Provincial Health Services Authority (PHSA) : www.phsa.ca

First Nations Health Authority : www.fnha.ca

Association canadienne pour la santé mentale, chapitre de la Colombie-Britannique : cmha.bc.ca

HealthLinkBC : www.healthlinkbc.ca

Région sanitaire du Fraser : fraserhealth.ca

Région sanitaire Interior : interiorhealth.ca

Région sanitaire Island : islandhealth.ca

Région sanitaire du Nord : northernhealth.ca

Région sanitaire Vancouver Coastal : vch.ca

Notes :



PreparedBC

Ce document a été préparé par le gouvernement de la Colombie-Britannique en collaboration avec :



Ministry of
Health



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

