

COMMENT SE PRÉPARER AUX VISITES DE SOINS À DOMICILE PENDANT LA PANDÉMIE DE COVID-19



Auto-dépistage

Les travailleurs de la santé qui vous rendent visite vous poseront quelques questions pour déterminer si vous, les membres de votre famille et vos amis vous sentez bien et êtes en bonne santé. Vos réponses aideront le travailleur de la santé à déterminer l'équipement de protection individuelle, souvent appelé EPI (p. ex. masque, gants, blouses et lunettes protectrices), qu'il doit apporter pour vous fournir des soins en toute sécurité et à vous indiquer ce que vous devez faire si vous ne vous sentez pas bien.

Les travailleurs de la santé effectuent un auto-dépistage avant le début de leur quart de travail. Cet auto-dépistage leur permet de s'assurer qu'ils sont en bonne santé et prêts à vous fournir des soins. Si un travailleur de la santé ne se sent pas bien avant ou pendant son quart de travail, il doit le signaler à son superviseur et rentrer chez lui. Les travailleurs de la santé qui sont malades ne doivent pas fournir de soins aux patients et doivent eux-mêmes obtenir des soins médicaux si nécessaire.

Entre les visites, vous et les membres de votre famille pouvez aussi faire votre propre auto-dépistage à tout moment. Des sites Web et des outils en ligne comme [l'application COVID-19 Canada](#) (en anglais seulement) et [l'Auto-évaluation pour la COVID-19](#) de l'Ontario sont disponibles à cette fin.



Éloignement physique/social

L'éloignement physique consiste à garder nos distances les uns par rapport aux autres et à limiter nos activités en dehors de la maison. Lorsque vous sortez, vous devez **vous tenir à une distance d'au moins deux mètres (ou six pieds) des autres personnes**, dans la mesure du possible.

Lorsqu'un travailleur de la santé vous rend visite, vous pouvez aider à promouvoir l'éloignement physique et social en vous assurant que les membres de votre famille demeurent dans une autre pièce. Si vous avez besoin d'une personne de soutien, vous pouvez demander à une (1) seule personne de vous accompagner, et celle-ci doit rester à au moins deux mètres du travailleur de la santé, à moins que la prestation de soins exige un contact plus étroit (p. ex. s'il faut deux personnes pour vous soulever). La personne de soutien doit également porter un masque si la prestation de soins exige un contact étroit.



Hygiène des mains

Le lavage des mains constitue le meilleur moyen de prévenir les infections. Le lavage, le rinçage et le séchage des mains constituent le meilleur moyen d'éliminer les bactéries et les germes. Pour ce faire, utilisez de l'eau et du savon. Si vous n'en avez pas, vous pouvez utiliser une solution composée de 70 % d'alcool.

Une telle solution ne fonctionnera cependant pas si vos mains sont visiblement sales ou malpropres. Vous devez alors plutôt vous laver les mains à l'eau et au savon. L'alcool contenu dans le désinfectant pour les mains ne fonctionne pas s'il y a présence de fluides corporels, de nourriture et/ou de saleté.

Voici d'autres conseils utiles :

- Lavez-vous les mains avant de mettre et après avoir enlevé votre masque.
- Veillez à ce que les membres de votre famille et vos visiteurs se lavent ou se désinfectent les mains lorsqu'ils entrent dans votre domicile et en sortent, et avant de vous prodiguer des soins ou de préparer des repas.
- Toussez dans votre coude ou dans un mouchoir au lieu de votre main. Jetez le mouchoir et lavez-vous ensuite les mains.

Les travailleurs de la santé qui entrent dans votre domicile et en sortent doivent se laver ou se désinfecter les mains. Si vous ne les avez pas vus le faire, vous pouvez le leur demander.

Masques



Depuis le 4 mai 2020, les travailleurs des soins à domicile et en milieu communautaire doivent respecter les règlements sur le port universel de masques. Cela signifie que tout travailleur en visite chez vous doit à tout moment porter un masque chirurgical. Les travailleurs de la santé apporteront leur propre masque de procédure/chirurgical. Vous n'aurez pas besoin de leur fournir de masque ou d'autre équipement de protection. Ils apporteront également un masque que vous pourrez porter si vous n'en avez pas. Votre personne de soutien et vous-même pouvez porter des masques que vous avez fabriqués ou obtenus vous-mêmes. Il est particulièrement important d'envisager cette possibilité pour les activités de contact étroit. Il est également important d'[apprendre comment bien porter un masque](#).

Nettoyage des surfaces fréquemment touchées



Nettoyez régulièrement les objets qui sont fréquemment touchés, tels que les poignées de porte, les rampes d'escalier, les surfaces dans les salles de bain (y compris les poignées de toilettes et les robinets), les interrupteurs, les comptoirs, les télécommandes, les téléphones et les écrans tactiles à l'aide d'un produit qui se prête à la surface et suivez les instructions du fabricant. Nettoyez les surfaces avec de l'eau et du savon lorsqu'elles sont visiblement souillées. Utilisez des nettoyeurs et des désinfectants ménagers sur les surfaces appropriées (vérifiez les étiquettes).

Soins virtuels



Les Services de soins à domicile et en milieu communautaire offrent des soins virtuels, si cela convient, pour réduire la propagation de la COVID-19 en limitant le nombre de personnes venant chez vous. Les membres de votre équipe de soins de santé décideront si les soins virtuels vous conviennent en s'appuyant sur leur jugement clinique et en fonction de ce qu'ils savent au sujet de vos besoins en matière de soins. Les soins virtuels vous permettent de communiquer avec votre travailleur de la santé sans devoir vous déplacer. Cela réduit votre risque de venir en contact avec des personnes qui pourraient être malades.

Vous pouvez communiquer avec votre travailleur de la santé par les moyens suivants :

- Appels téléphoniques
- Vidéoconférence – sur votre ordinateur, votre portable ou votre tablette
- Courriel
- Surveillance à distance – programmes de télésoins à domicile comportant des dispositifs spéciaux qui servent, par exemple, à vérifier votre tension artérielle ou votre poids

Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant ces documents ou une situation particulière dans votre foyer, veuillez appeler votre coordonnateur de soins.

Ce document est basé sur les conseils de Santé publique Ontario et d'autres sources faisant autorité, ainsi que sur les bonnes pratiques générales en date du 1er octobre 2020 et peut être modifié. Veuillez consulter les informations les plus récentes de votre bureau de santé publique local.



Ressources à l'intention des patients :

<https://covid-19.ontario.ca/autoevaluation/> | Auto-évaluation de la COVID-19 de l'Ontario – questionnaire en ligne

<https://www.thrive.health/canada-covid19-app> | Application Canada COVID-19 – application à télécharger

<https://www.youtube.com/watch?v=q8hINDNMJLE&list=PLQAG2eEzugE90MHHPaliozguamcXL6lol> | Comment se désinfecter les mains – vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=tx0MrmmT5P> | Comment se laver les mains – vidéo

<https://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/ncov/factsheet/factsheet-covid-19-hand-hygiene.pdf?la=fr> | Comment se laver et se désinfecter les mains – document

<https://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/ncov/factsheet/2020/05/factsheet-covid-19-masks-not-healthcare.pdf?la=fr> | Port du masque dans les milieux de travail ne prodiguant pas de soins de santé – document

<https://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/ncov/factsheet/factsheet-covid-19-how-to-wear-mask.pdf?la=fr> | Quand et comment porter un masque – document

<https://lambtonpublichealth.ca/2019-novel-coronavirus/protect-yourself/#face-coverings> | Comment mettre et enlever un masque – vidéo

<https://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/ncov/factsheet-covid-19-environmental-cleaning.pdf?la=fr> | Nettoyage et désinfection des lieux publics – document

<https://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/ncov/factsheet/factsheet-covid-19-guide-physical-distancing.pdf?la=fr> | Distanciation physique – document

Si vous êtes atteint de la COVID-19 ou si vous avez été en contact étroit avec une personne qui en est atteinte, voici d'autres documents à lire.

<https://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/ncov/factsheet-covid-19-self-monitor.pdf?la=fr> | Comment s'auto-surveiller – document

<https://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/ncov/factsheet-covid-19-how-to-self-isolate.pdf?la=fr> | Comment s'auto-isoler – document

<https://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/ncov/factsheet-covid-19-guide-isolation-caregivers.pdf?la=fr> | L'auto-isolement : Guide à l'intention des fournisseurs de soins, des membres du ménage et des contacts étroits – document