

### **Conseils pour faire face à COVID-19:**

En général, les conseils suivants peuvent vous aider à réduire votre risque d'infection et à prévenir la propagation des infections:

- lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 seconds;
- évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche avec des mains non lavées;
- évitez tout contact étroit avec des personnes malades ;
- lorsque vous toussiez ou éternuez
  - o couvrir votre bouche et votre nez avec vos bras ou un mouchoir de papier
  - o vous laver les mains et jeter les mouchoirs que vous avez utilisés à la poubelle
- rester à la maison si vous êtes malade pour éviter de propager la maladie à d'autres personnes.
- Les mesures de distanciation sociale sont un moyen de minimiser la transmission de COVID-19 dans la communauté. Cela signifie qu'il faut réduire au minimum les contacts étroits avec les autres.

1. La distanciation sociale nécessite un espace de 2 à 3 mètres entre les personnes
2. que les familles n'emmènent pas les enfants faire des courses ou des achats
3. qu'un seul représentant de la famille fait les courses

### **Faites un plan !**

Votre plan doit inclure la manière dont vous pouvez changer vos habitudes habituelles pour réduire votre exposition aux endroits bondés. Par exemple, vous pouvez

- faire vos courses en dehors des heures de pointe
- se déplacer en transport public en dehors des heures de pointe
- choisir de faire de l'exercice à l'extérieur plutôt que de suivre un cours de fitness à l'intérieur

Votre plan doit également inclure ce que vous ferez si vous tombez malade. Si vous vous occupez d'enfants ou d'autres personnes à charge, vous devrez avoir réfléchi à l'avance pour engager des aidants de remplacement.

Vous devez également réfléchir à ce que vous ferez si un membre de votre famille tombe malade et a besoin de soins. Parlez à votre employeur de la possibilité de travailler à domicile si vous devez vous occuper d'un membre de votre famille à domicile.

Si vous tombez vous-même malade, restez à la maison jusqu'à ce que vous ne ressentiez plus de symptômes. Les employeurs ne devraient pas exiger de note de congé de maladie, car cela augmenterait la pression sur les services de soins de santé limités.

Votre plan doit inclure des achats de fournitures que vous devez avoir à portée de main à tout moment. Vous éviterez ainsi de devoir quitter votre domicile lorsque vous êtes malade ou que vous êtes occupé à soigner un membre de votre famille malade.

Votre plan devrait s'appuyer sur les kits que vous avez préparés pour d'autres urgences potentielles. Pour plus d'informations sur la façon de vous préparer et de préparer votre famille en cas d'urgence, veuillez consulter le site [GetPrepared.ca](http://GetPrepared.ca).

Remplissez vos ordonnances

Renouvelez vos ordonnances maintenant pour ne pas avoir à vous rendre dans une pharmacie très fréquentée si vous tombez malade. Pensez à consulter votre prestataire de soins de santé pour renouveler vos ordonnances à l'avance.

Faites des réserves de produits de première nécessité, mais évitez d'acheter dans la panique

À l'heure actuelle, il est logique de remplir vos placards de denrées alimentaires non périssables, afin de ne pas avoir à faire des courses si vous tombez malade.

La chaîne d'approvisionnement est facilitée si les gens construisent progressivement leurs magasins de ménage au lieu de faire des achats à grande échelle d'un seul coup. Pour ce faire, vous pouvez ajouter quelques articles supplémentaires à votre panier d'épicerie à chaque fois que vous faites vos courses. Les aliments faciles à préparer sont de bonnes options :

- les pâtes séchées et la sauce
- soupes préparées en conserve
- légumes et haricots en conserve

Il est également judicieux de disposer de réserves supplémentaires :

- aliments pour animaux
- papier toilette
- tissu facial
- produits d'hygiène féminine
- les couches (si vous avez des enfants qui les utilisent)

La raison pour laquelle vous faites des réserves de ces articles n'est pas nécessairement que vous devez vous isoler. Le fait d'avoir ces fournitures à portée de main vous évitera de devoir quitter votre domicile au plus fort de l'épidémie ou si vous tombez malade.

### **Voici les meilleures sources**

-Pour des informations sur le coronavirus et son impact sur les Néo-Brunswickois, visitez le site [https://www2.gnb.ca/content/gnb/en/departments/ocmoh/cdc/content/respiratory\\_diseases/coronavirus.html](https://www2.gnb.ca/content/gnb/en/departments/ocmoh/cdc/content/respiratory_diseases/coronavirus.html)

Pour rester informé.

-Site Web de

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus.html>