

Élaborez un plan pour COVID-19

Si vous ne vous sentez pas bien, Info Santé peut vous fournir des informations qui vous aideront à décider de ce que vous devez faire. **Au Manitoba, Info Santé : 1-800-315-9257.**

Heureusement, le Manitoba présente encore un **risque très faible**, mais alors que le risque augmente et les gouvernements élaborent leurs stratégies, c'est le moment pour les citoyens d'envisager leur propre planification.

Votre plan devrait inclure la manière dont vous pourriez modifier vos habitudes pour réduire l'exposition aux endroits très fréquentés, par exemple;

- faire les courses en dehors des heures de pointe,
- utiliser les transports en commun en dehors des heures de pointe si possible,
- faire de l'exercice à l'extérieur au lieu d'aller dans un gymnase ou un cours.

Le plan doit indiquer ce qu'il faut faire si vous tombez vous-même malade. Dans ce cas, **restez chez vous jusqu'à ce que vous ne présentiez plus de symptômes**. Les employeurs ne devraient pas exiger de certificat de maladie, car cela mettrait une pression supplémentaire sur les services de santé limités.

Si vous êtes un soignant, vous devez réfléchir à l'avance et faire appel à d'éventuels soignants de remplacement. Vous devriez également réfléchir à la manière de prendre soin d'un autre membre de la famille s'il tombait malade et avait besoin de soins. Il est important de discuter dès maintenant avec votre employeur du travail à domicile ou des autres options qu'il peut vous proposer.

La planification devrait inclure l'achat de fournitures que vous devriez toujours avoir sous la main afin de ne pas avoir à quitter votre domicile lorsque vous êtes malade ou que vous vous occupez d'un autre membre de la famille. (<https://www.preparez-vous.gc.ca/index-fr.aspx>) Faites des réserves de produits de première nécessité, **mais évitez d'acheter en panique** des denrées non périssables. Il est plus facile pour les chaînes d'approvisionnement de s'approvisionner progressivement en nourriture plutôt que d'effectuer des achats à grande échelle en une journée.

Faire des réserves de ces aliments ne signifie pas que vous serez obligés de vous placer en isolement, mais que vous n'aurez pas à quitter votre domicile au plus fort de l'épidémie ou si vous tombez malade. L'objectif est de réduire l'exposition au virus pour vous et votre famille.

Renouvelez vos ordonnances dès maintenant afin de ne pas avoir à vous rendre à la pharmacie si vous tombez malade. Appelez le bureau de votre médecin pour savoir s'il peut appeler la pharmacie avec votre ordonnance de renouvellement afin d'éviter les hôpitaux si vous devez vous rendre dans une pharmacie. Reportez-vous aux informations figurant en haut de la page et faites-le en dehors des heures de pointe.

Prendre soin des autres personnes malades

Votre prestataire de soins de santé vous indiquera si les soins hospitaliers sont appropriés. Consultez les conseils aux professionnels de la santé lorsqu'ils soignent une personne atteinte de COVID-19 en milieu hospitalier. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/professionnels-sante/lignes-directrices-provisoires-etablissements-soins-actifs.html>

Pour vous préparer à cette situation, vous devez avoir à portée de main :

- du savon,
- des mouchoirs en papier,
- un désinfectant à base d'alcool,
- des serviettes en papier,
- des produits d'entretien ménager,
- des détergents ordinaires pour la vaisselle et le linge,
- des médicaments pour réduire la fièvre,
- des sacs poubelles en plastique pour contenir les tissus souillés et autres déchets,
- l'eau de javel domestique pour créer une solution de 1 part d'eau de javel pour 9 parts d'eau afin de désinfecter les surfaces.

Obtenez des informations fiables, l'Agence de la santé publique du Canada est une source d'information fiable, tout comme les autorités de santé publique provinciales et territoriales.

Si les médias vous rendent anxieux, faites une pause.

Informez votre famille, vos amis et vos voisins que vous préparez un plan pour le COVID-19. Partagez votre plan avec eux, car cela pourrait les motiver à faire le leur. Parlez-leur d'un système de jumelage dans lequel vous acceptez de vous surveiller mutuellement et de faire les courses essentielles si vous tombez malade.