



Guide à l'intention des  
patients et des familles

2021

# Trousse d'information sur la COVID-19 – Famille, partenaires de soins essentiels et proches aidants

Création du document : 6 octobre 2020  
Mis à jour le 8 décembre 2021

Also available in English: *COVID-19 Toolkit – Family/Essential Care Partner(s)  
and Family Caregivers* (WC85-2170)



[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)



# Trousse d'information sur la COVID-19 – Famille, partenaires de soins essentiels et proches aidants

Santé Nouvelle-Écosse respecte le besoin et le droit des patients de faire participer leur famille à leurs soins. La famille et les partenaires de soins essentiels [principale(s) personne(s) de soutien ou proche(s) aidant(s)] contribuent à assurer la qualité des soins et la sécurité des patients. Votre présence et votre soutien peuvent être nécessaires dans le cadre des consultations externes ou des hospitalisations.

Nous avons créé le présent guide pour veiller à ce que vous ayez toute l'information dont vous avez besoin pour rester en sécurité et pour protéger votre proche et en prendre soin. Cela comprend de l'information sur la prévention et le contrôle des infections, ainsi que sur les mesures de santé publique qui doivent être suivies dans l'établissement. Ces mesures aideront nos patients, nos résidents, le personnel et les autres soignants à rester en bonne santé. Vous pourriez recevoir une formation et des instructions propres à l'établissement dans lequel vous allez et apprendre les procédures précises à suivre pendant votre visite. Le présent guide est conçu pour être utilisé dans le cadre de votre formation et comme référence si vous oubliez certains des renseignements fournis.

Vous pouvez nous poser vos questions à tout moment. Nous vous invitons également à nous faire part de vos commentaires et conseils sur le contenu du présent guide et sur la formation et les instructions que vous recevrez. Notre objectif est de vous fournir, à vous et au membre de votre famille, les meilleurs soins et le meilleur soutien possible dans un contexte où la COVID-19 fait partie de la vie quotidienne. Le présent guide sera mis à jour au fur et à mesure que la situation relative à la COVID-19 évoluera.

## **Dépistage des symptômes**

Les symptômes de la COVID-19 peuvent varier d'une personne à l'autre et selon les différents groupes d'âge. Le fait d'être vacciné (partiellement ou entièrement) fait en sorte que vous êtes moins susceptible de contracter la COVID-19. Même si vous êtes vacciné, vous pouvez quand même la transmettre à d'autres personnes. Les symptômes peuvent prendre jusqu'à 14 jours après une exposition pour se manifester. Nous vous demandons donc de surveiller attentivement votre santé quotidiennement.

**Si vous avez ou avez eu un des symptômes suivants dans les dernières 48 heures, vous ne devez pas vous présenter à l'établissement.**

- › Nouvelle toux ou toux qui s'aggrave
- › Fièvre ou frissons
- › Mal de gorge
- › Maux de tête
- › Écoulement nasal
- › Essoufflement nouveau ou qui s'aggrave

À l'entrée de l'établissement, on vous questionnera sur ces symptômes, vos antécédents de voyage et de vaccination et tout contact avec un cas suspecté ou confirmé de COVID-19. Veuillez répondre honnêtement à ces questions pour contribuer à la santé et au bien-être de tous.

Si vous présentez une nouvelle toux ou une toux qui s'aggrave OU deux ou plusieurs des symptômes suivants – fièvre (frissons, sueurs), essoufflement, mal de gorge, nez qui coule (écoulement nasal), nez bouché (congestion nasale) ou maux de tête – veuillez contacter le 811 pour déterminer si vous devez faire le test de dépistage de la COVID-19. **Veuillez informer l'unité de soins si vous présentez des symptômes et que vous avez visité l'établissement.**

## **Hygiène des mains (lavage des mains)**

Lavez-vous les mains ou désinfectez-les souvent. Cela permet d'éviter la propagation des microbes par les mains. Se laver les mains est la meilleure façon d'empêcher la propagation des microbes dans les établissements de santé, la communauté et à la maison. Nous avons tous un rôle à jouer.

Il y a deux façons de se laver les mains.

### **1. Lavage des mains à l'eau et au savon**

Il faut se laver les mains lorsque vos mains semblent sales, lorsque vous êtes allé à la toilette et avant de préparer de la nourriture.

### **2. Désinfectant pour les mains à base d'alcool**

Cette méthode peut être utilisée la plupart du temps pendant votre visite et elle est facilement accessible dans l'établissement.

**Nous vous demandons d'utiliser souvent le désinfectant pour les mains à base d'alcool pendant votre visite, y compris :**

- › à votre arrivée dans l'établissement et avant d'entrer dans la clinique ou la chambre du patient;
- › avant d'aider votre proche à manger ou de manipuler son plateau-repas;
- › avant d'aider pour les soins de votre proche ou après;
- › lorsque vous quittez la clinique ou la chambre du patient;
- › chaque fois que vous le jugez nécessaire.

**Comment se nettoyer les mains avec un désinfectant à base d'alcool, voir page 7 (en anglais seulement).**

**Pour connaître les étapes d'une bonne hygiène pour arrêter la propagation des microbes, y compris la bonne façon de se laver les mains avec de l'eau et du savon, voir page 8.**

## **Utilisation du masque**

Vous pouvez porter un masque non médical (en tissu) pour entrer dans l'établissement. Après le processus de dépistage, on pourrait vous donner un **masque médical** (également appelé masque). **Vous devez porter un masque pour vous déplacer dans l'établissement et lorsque vous êtes près d'un travailleur de la santé. Quand le masque est requis, il doit vous couvrir la bouche et le nez en tout temps.**

Il n'est pas nécessaire de porter un masque dans une chambre individuelle ou au chevet de votre proche (la zone située juste autour de son lit) dans une chambre où il y a plus d'un patient.

Les écrans faciaux ne peuvent pas être portés à la place d'un masque. L'écran facial protège les yeux du porteur, mais il ne protège pas les autres personnes si celui-ci tousse ou éternue.

Si votre masque médical est sale ou mouillé, veuillez en informer le personnel. Il pourrait être nécessaire de le remplacer par un nouveau masque.

**Pour savoir comment porter un masque médical ou chirurgical correctement, voir page 9.**

**Pour connaître la façon la plus sécuritaire de mettre et d'enlever un masque non médical et de le ranger lorsqu'on ne l'utilise pas, voir page 10.**

## Distanciation physique

Pour vous protéger et protéger les autres contre la COVID-19 et d'autres maladies respiratoires, vous devez vous tenir à six pieds (deux mètres) des autres personnes autant que possible. Si vous et une autre personne étirez vos bras et qu'il y a un espace entre vos doigts et les siens, il y a environ six pieds (deux mètres) entre vous.

À moins que vous ne fournissiez des soins ou de l'aide au patient, nous vous demandons d'essayer de garder une distance physique. Par exemple, si vous êtes assis sur une chaise, essayez de vous asseoir à quelques longueurs de bras. Il est prouvé que passer plus de temps en contact étroit avec d'autres personnes augmente le risque de propagation des virus, comme la COVID-19.

Pour permettre une distanciation physique, il y a des limites quant au nombre de personnes qui peuvent être dans un ascenseur en même temps. Cela varie en fonction de l'établissement et de la taille de l'ascenseur. Des enseignes dans l'ascenseur ou à l'extérieur vous indiqueront combien de personnes sont autorisées dans l'ascenseur en même temps.

## Contacts avec d'autres patients

Nous sommes conscients que vous aimeriez peut-être prendre des nouvelles d'autres patients que vous connaissez admis dans l'établissement ou venus pour un rendez-vous à la clinique. **Nous vous demandons de n'avoir aucun contact avec les autres patients pendant votre visite** afin de limiter leurs contacts avec les membres de la communauté.

Veillez rester dans la chambre du patient ou à la clinique pendant votre visite dans l'établissement, sauf si vous utilisez les toilettes publiques ou si vous avez pris des dispositions avec l'équipe de soins de santé. **Vous ne devez pas utiliser les toilettes des patients** pour des raisons de sécurité.

## Étiquette relative à la toux et aux éternuements

Les mesures suivantes réduisent le risque de propagation des microbes si une personne tousse ou éternue.

- Couvrez votre bouche avec un mouchoir pour tousser ou éternuer.
- Jetez le mouchoir et lavez-vous les mains.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, tousser et éternuez dans votre coude, pas dans votre main.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche, puisque c'est par là que les microbes peuvent entrer.
- Si vous devez vous toucher le visage, lavez-vous les mains avant.

**Pour des conseils sur l'étiquette relative à la toux et aux éternuements, voir page 11.**

## **Mesures de santé publique – Contacts sociaux**

En tant que membre de la famille ou partenaire de soins essentiel, vos contacts sociaux deviendront également les contacts sociaux de votre proche. Il est important de suivre les directives actuelles des responsables de la Santé publique et de respecter les restrictions en vigueur.

- Dans la mesure du possible, limitez vos contacts sociaux étroits aux mêmes personnes.
- Faites des choix éclairés sur les personnes à l'extérieur de votre foyer avec qui vous voulez interagir et sur la manière dont vous voulez le faire (prenez compte de leur âge, de leur emploi et de leur état de santé).
- Évitez les regroupements qui dépassent les limites permises de rassemblement public.
- Suivez les directives concernant les voyages à l'intérieur et à l'extérieur de la province.
- Évitez les lieux publics où il y a beaucoup de monde.

**Pour d'autres moyens de vous protéger, vous et votre communauté, veuillez consulter la page Web du gouvernement de la Nouvelle-Écosse sur le coronavirus (COVID-19) :**

- › <https://novascotia.ca/coronavirus/fr/>

## **Équipement de protection individuel (ÉPI)**

Nous vous avons expliqué ci-dessus l'obligation de porter un masque pendant votre visite. Les gants sont la seule pièce d'ÉPI dont vous pourriez avoir besoin pendant votre visite, en plus du masque. Vous devez porter des gants si vous êtes en contact avec quelque chose qui pourrait vous salir les mains (comme si vous aidez votre proche à aller à la toilette). Vous devez vous laver les mains avant de mettre les gants et après les avoir enlevés. Jetez les gants utilisés à la poubelle.

Si d'autres pièces d'ÉPI sont nécessaires pour votre visite, comme une chemise d'hôpital ou une protection pour les yeux ou le visage (lunettes de protection, visière ou écran facial), on vous montrera comment les mettre et les enlever en toute sécurité.

De temps en temps, des précautions supplémentaires sont nécessaires pour éviter que les microbes, notamment ceux causant la diarrhée ou la grippe, ne se propagent d'un patient à l'autre. Dans ces cas, des chemises d'hôpital, des gants, des masques et une protection pour les yeux ou le visage peuvent être nécessaires. Le personnel passera alors en revue avec vous la manière de mettre et d'enlever correctement l'ÉPI nécessaire. Vous trouverez ci-dessous des ressources pour les personnes de soutien et les aidants sur la manière de mettre et d'enlever l'ÉPI.

**Pour connaître les étapes requises pour mettre de l'équipement de protection individuel (ÉPI) – Pour la famille, les personnes de soutien et les proches aidants, voir page 12 (en anglais seulement).**

**Pour connaître les étapes requises pour enlever l'équipement de protection individuel (ÉPI) – Pour la famille, les personnes de soutien et les proches aidants, voir page 13 (en anglais seulement).**



Good Hygiene Stops the Spread of Germs

# How to Clean Your Hands with Sanitizer



1

Apply 1 to 2 pumps of alcohol-based hand sanitizer to palm of dry hands.



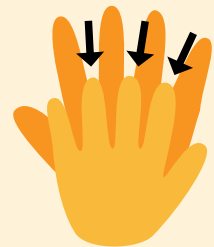
2

Rub palms of hands together.



3

Rub fingertips of each hand in opposite palm.



4

Rub in between and around fingers.



5

Rub the back of each hand with the palm of the other hand.



6

Rub each thumb with the other hand.



7

Rub hands until they are dry.



**Do not use towel or paper towel.**



**If your hands look dirty, please use soap and water to wash them for at least 20 seconds.**



*Updated September 29, 2020*

# FAÇON APPROPRIÉE DE SE LAVÉR LES MAINS

Se laver les mains souvent avec de l'eau et du savon est la meilleure façon de réduire la propagation des germes.



Mouillez vos mains avec de l'eau tiède.



Ajoutez du savon et frottez pendant 15 à 20 secondes.



Lavez le dos des mains, les pouces, entre les doigts et sous les ongles.



Rincez le savon sous l'eau du robinet.



Séchez vos mains à l'aide d'une serviette propre.



Fermez le robinet à l'aide d'une serviette.

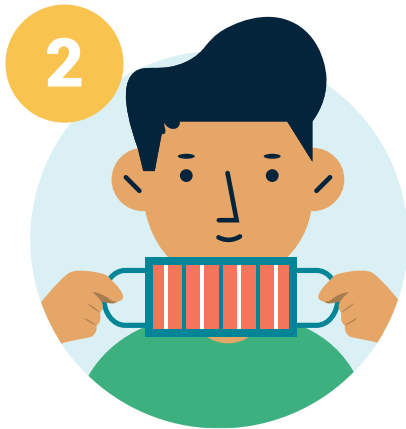
Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon et si vos mains ne sont pas visiblement sales, vous pouvez utiliser du désinfectant pour les mains à base d'alcool.

  
**NOVA SCOTIA**  
NOUVELLE-ÉCOSSE

# Consignes pour l'utilisation d'un **MASQUE**



Avant de mettre le masque, se laver les mains à l'eau savonneuse ou avec un gel hydroalcoolique désinfectant.



Une fois que les mains sont propres, mettre le masque en le tenant par les boucles ou élastiques.



S'assurer que le masque couvre bien le nez et la bouche. Ne pas se toucher le visage et ne pas toucher le masque.



Pour enlever le masque, s'assurer que ses mains sont propres et le prendre par les boucles ou élastiques. Le garder dans un endroit propre jusqu'à la prochaine utilisation.



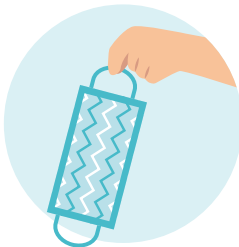
Laver le masque fréquemment.

# LES MASQUES NON MÉDICAUX

Il n'a jamais été aussi important de se soucier les uns des autres. Le port d'un masque non médical est maintenant obligatoire dans la plupart des lieux publics clos. Voici comment bien porter et entretenir son masque non médical réutilisable.



Le masque doit être fait d'au moins deux épaisseurs d'un tissu à tissage serré.



Examinez le masque pour déceler les trous ou les déchirures. Il doit être propre et sec.



Lavez-vous ou désinfectez-vous les mains avant et après la manipulation du masque.



Utilisez les cordons ou les élastiques pour placer le masque sur la bouche et le nez.



Le masque doit être bien ajusté sur votre visage sans laisser d'ouvertures sur les côtés.



Évitez de vous toucher le visage quand vous portez le masque.



Lavez-vous ou désinfectez-vous les mains avant d'enlever le masque et après l'avoir enlevé.



Enlevez le masque en tenant les cordons ou les élastiques. Évitez de toucher l'extérieur du masque.



Rangez le masque dans un endroit propre si vous allez le porter de nouveau.



Lavez le masque à l'eau chaude et au savon et laissez-le sécher complètement.

## À ne pas faire

- ✗ Ne réutilisez pas un masque qui est humide, sale ou endommagé.
- ✗ Ne touchez pas à votre masque pendant que vous le portez.
- ✗ Ne laissez pas le masque pendre à votre cou ou à vos oreilles.
- ✗ Ne laissez pas un masque utilisé à la portée d'autres personnes.
- ✗ Ne portez pas un masque trop grand.
- ✗ N'enlevez pas le masque pour parler à quelqu'un.
- ✗ Ne laissez pas une autre personne porter votre masque.
- ✗ Ne portez pas un écran facial au lieu d'un masque.

## Le masque à lui seul ne peut pas prévenir la propagation de la COVID-19.

### N'oubliez pas

- Restez à la maison si vous ne vous sentez pas bien.
- Restez le plus possible à distance des autres.
- Lavez-vous ou désinfectez-vous souvent les mains.
- Toussez et éternuez de la bonne façon.
- Évitez de vous toucher le visage, la bouche, le nez et les yeux.

# Tousser et éternuer de la bonne façon



Couvrez votre bouche avec un mouchoir pour tousser ou éternuer.



Jetez le mouchoir et lavez-vous les mains ou utilisez un désinfectant à base d'alcool immédiatement.



Si vous n'avez pas de mouchoirs, tousssez et éternuez dans votre coude, pas dans votre main. Lavez-vous les mains ou utilisez un désinfectant à base d'alcool immédiatement.



Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.



Si vous devez vous toucher le visage, lavez-vous les mains avant.

# GUIDE TO PUTTING ON PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT

## For Family, Support Person(s) & Caregivers

### 1 Non-medical mask



- A non-medical mask (or medical mask) may be worn at initial entry to long term-care facility
- Mask must cover both the mouth & nose.

### 2 Hand Hygiene



#### Perform hand hygiene.

- Alcohol-based hand rub is preferred.
- Use soap and water if hands are visibly soiled.

### 3 Medical mask



- For outdoor visits, visitors may wear a non-medical mask.
- **For indoor visits, all visitors & designated caregivers will be given a medical mask on arrival.**
  - ✓ Secure ties or ear loops around head or ears.
  - ✓ Fit moldable band around the bridge of your nose.
  - ✓ Fit snugly to face over mouth and nose and below chin.
  - ✓ If no other PPE is needed, designated caregiver may proceed to the resident room.
  - ✓ If additional PPE is required, **proceed to Step 4.**

### 4 Long-sleeved gown



- Make sure the gown covers from neck to knees to wrist.
- Tie at back of neck and waist.

### 5 Face/Eye Protection



- Several types of face/eye protection are available (e.g. mask with built-in visor, goggles, full face shield)
- Place over the eyes or face & adjust to fit

**NOTE:** Eyeglasses are not considered protective eyewear.

### 6 Gloves



- Put on gloves.
- Pull the cuffs of gloves over the cuffs of the gown.

# GUIDE TO REMOVING PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT

## For Family, Support Person(s) & Caregivers

1

### Gloves



- Use glove to glove, skin-to-skin technique.
- Outside of gloves are contaminated.
- Discard in garbage

4

### Hand Hygiene

Perform hand hygiene.

- Alcohol-based hand rub is preferred.
- Use soap and water if hand are visibly soiled.

2

### Hand Hygiene



Perform hand hygiene.

- Alcohol-based hand rub is preferred.
- Use soap and water if hand are visibly soiled.

5

### Face/Eye Protection



- Handle only by headband or earpieces.
- Carefully pull away from the face.
- Place non-disposable goggles in designated area for disinfection & disposable items in waste receptacle.

3

### Long-sleeved Gown



- Carefully unfasten ties.
- Grasp the outside of the gown at the back by the shoulders and pull down over the arms.
- Turn the gown inside out during removal.
- Carefully fold into bundle. Do not rip off.
- Place disposable gowns in garbage or place non-disposable gowns in laundry hamper.

6

### Medical Mask

- LEAVE MASK ON unless mask:
  - 1) is visibly soiled,
  - 2) makes direct contact with a resident, or
  - 3) integrity is affected by moisture/ humidity.
- If the mask must be removed, untie straps or remove ear loops without touching front of mask, allow to fall away from face & discard. Put on a new mask.



7

### Perform Hand Hygiene

