



Guide à l'intention des  
patients et des familles

2022

# Trousse d'information sur la COVID-19 – Famille, partenaires de soins essentiel·le·s et proches aidant·e·s

Création du document : 6 octobre 2020  
Mis à jour le 26 août 2022

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



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

# Trousse d'information sur la COVID-19 – Famille, partenaires de soins essentiel·le·s et proches aidant·e·s

Santé Nouvelle-Écosse respecte le besoin et le droit des patient·e·s de faire participer leur famille à leurs soins. La famille et les partenaires de soins essentiel·le·s [principale(s) personne(s) de soutien ou proche(s) aidant·e(s)] contribuent à assurer la qualité des soins et la sécurité des patient·e·s. 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 patient·e·s, nos résident·e·s, le personnel et les autres prestataires de soins 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. Les symptômes peuvent prendre jusqu'à 14 jours après une exposition pour se manifester. Nous vous demandons donc de surveiller attentivement votre santé quotidiennement.

**Ne rendez pas visite à votre proche si vous ne vous sentez pas bien ou si vous avez eu un des symptômes suivants dans les dernières 48 heures :**

- › Nouvelle toux ou toux chronique qui s'aggrave **OU**
- › Nouvelle fièvre (p. ex., frissons ou sueurs) **OU**

**Deux ou plusieurs des symptômes suivants :**

- › Essoufflement nouveau ou qui s'aggrave
- › Nouvelle perte ou modification de l'odorat ou du goût
- › Nouveau mal de gorge
- › Nouvel écoulement nasal ou congestion nasale ou éternuements
- › Nouveaux maux de tête
- › Apparition d'une fatigue extrême ou fatigue continue
- › Nouveaux symptômes gastro-intestinaux (p. ex., nausée, vomissements ou diarrhée)

À l'entrée de l'établissement :

- › on vous posera des questions de dépistage au sujet des symptômes ci-dessus.
- › on vous demandera si vous avez eu des contacts avec un cas suspecté ou confirmé de COVID-19.

Veillez répondre honnêtement à ces questions pour contribuer à la santé et au bien-être de tout le monde.

Si vous présentez une nouvelle toux ou une toux qui s'aggrave **OU** une nouvelle fièvre **OU** deux ou plusieurs des symptômes ci-dessus, consultez le lien ci-dessous pour déterminer si vous devez faire l'objet d'une évaluation en vue du test de dépistage de la COVID-19 :

- › [www.nshealth.ca/visit-covid-19-testing-site](http://www.nshealth.ca/visit-covid-19-testing-site) (en anglais seulement)

**Veillez 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. Tout le monde a un rôle à jouer. Il y a 2 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 avez été 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 de la personne que vous visitez;
- › 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 de la personne que vous visitez;
- › 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

Après le processus de dépistage, on pourrait vous donner un **masque médical** (également appelé masque d'intervention). **Vous devez porter ce masque en tout temps lorsque vous êtes dans un établissement de Santé Nouvelle-Écosse. Le masque doit couvrir la bouche et le nez en tout temps. Vous devez vous nettoyer les mains avant et après avoir mis votre masque, l'avoir enlevé ou l'avoir ajusté.**

Les écrans faciaux ne peuvent pas être portés à la place d'un masque. L'écran facial protège les yeux de la personne qui le porte, mais il ne protège pas les autres si la personne qui le porte 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, voir page 9.**

## Distanciation physique

Pour vous protéger et protéger les autres contre la COVID-19 et d'autres maladies respiratoires, vous devez vous tenir à 6 pieds (2 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 6 pieds (2 mètres) entre vous.

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

Veillez rester dans la chambre de la personne que vous visitez 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 patient·e·s** pour des raisons de sécurité. **Ne partagez pas de nourriture avec les patient·e·s pendant votre visite.**

## **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, tousssez 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 10.**

## **Directives de la Santé publique**

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

**Pour plus d'information, consultez :**

- › [http://policy.nshealth.ca/Site\\_Published/covid19/document\\_render.aspx?documentRender.IdType=6&documentRender.GenericField=&documentRender.Id=95792](http://policy.nshealth.ca/Site_Published/covid19/document_render.aspx?documentRender.IdType=6&documentRender.GenericField=&documentRender.Id=95792) (en anglais seulement)

**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.

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·e patient·e 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 aidant·e·s 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 aidant·e·s, voir page 11 (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 aidant·e·s, voir page 12 (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.

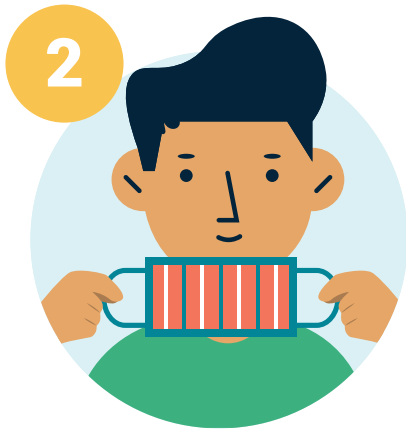
Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon et si vos mains ne sont pas visiblement sales, vous pouvez utiliser du désinfectant pour les mains à base d'alcool.

  
**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.

# 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

## Droplet & Contact Precautions (Universal Masking)

### 1 Procedure/surgical mask



Process will depend on what face/eye protection is available

**Scenario 1-** If goggles or full-face shield is available, leave mask on and proceed to Step 2.

**Scenario 2-** If mask needs to be replaced with another type of mask (e.g. mask with visor or N95), perform hand hygiene and store as per guidance. Proceed to Step 2.

### 4 N95 Respirator (if applicable)



- Required for AGMP's for patients with unknown, novel or emerging pathogens.
- Refer to manufacturer for specific donning instructions.
- Perform a 'seal check' with each use.
- N95 respirators must be 'fit tested' prior to use.

### 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



- Put on mask with visor or goggles or full shield as available.
- Place over the eyes or face.
- Adjust to fit
- **NOTE:** Eyeglasses are not considered protective eyewear.

### 3 Long-sleeved gown



- Select level of gown based on fluid exposure risk.
- Make sure the gown covers from neck to knees to wrist.
- Tie at back of neck and waist.

### 6 Gloves



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

**FOR NOVEL AND EMERGING PATHOGENS:** Initiate Contact & Droplet Precautions and wear gloves, gowns, procedure/surgical mask and face/eye protection when within 2 meters of patient.

# GUIDE TO REMOVING PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT

## Droplet & Contact Precautions (Universal Masking)

### 1 Gloves



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

### 4 Hand Hygiene

#### Perform hand hygiene.

Alcohol-based hand rub is preferred. Use soap and water if hands 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 face/eye protection in designated area for disinfection & disposable items in garbage.

### 3 Long-sleeved gown



- Carefully unfasten ties. DO NOT rip off.
- 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.
- Place disposable gown in garbage or place non-disposable gown in laundry hamper.

### 6 Mask OR N95 Respirator



**Scenario 1- LEAVE MASK ON** if wearing full face shield and mask is not visibly soiled or mask integrity is affected by moisture/ humidity. Proceed to Step 7.



**Scenario 2:** If you wore goggles or wearing mask with visor, mask must be removed. Do not touch front of mask, allow to fall away from face & discard.

**N95 must be removed outside of room.**

### 7 Perform Hand Hygiene

### 8 Exit Patient Room. Remove N95 (if applicable). Perform Hand Hygiene

### 9 If Applicable, Obtain New Mask or Apply Stored Mask





**Vous avez des questions? N'hésitez pas à demander conseil à un membre de votre équipe soignante.**

**Nous sommes là pour vous aider.**

**En Nouvelle-Écosse, vous pouvez composer le 8-1-1, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour poser vos questions en matière de soins de santé à une infirmière autorisée.**

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement professionnel d'un professionnel de la santé. Les informations peuvent ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à :  
<https://library.nshealth.ca/Patients-Guides> (en anglais seulement).

Vous pouvez parler à un infirmier autorisé ou à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse à tout moment, en composant le 8-1-1 ou consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>.

*Préparation* : Prévention et contrôle des infections  
*Conception* : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

FF85-2171 © Août 2022 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.