

Coronavirus (COVID-19)

Aide-mémoire pour les bénévoles et les organismes

Information et directives générales à donner aux personnes avec un handicap

- Demander à la personne comment elle va. Vérifier avec elle si elle a un réseau de soutien qui lui permet de rester à la maison et de se conformer aux directives de la Santé publique. Dans la négative, référer-la au CISSS ou au CIUSSS de son territoire.
- Les principaux symptômes de la COVID-19 sont la fièvre, la toux, les difficultés respiratoires ou la perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale avec ou sans perte du goût. Pour obtenir plus d'information générale sur le coronavirus, consultez le site [Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus).
- Il est très important de tousser ou éternuer dans votre coude. Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite. Ne vous présentez pas dans une clinique médicale sans avoir reçu au préalable un rendez-vous.
- Si vous avez ces symptômes, il est très important d'appeler sans frais le 1 877 644-4545 et de consulter le guide autosoins disponible sur [Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus). Si vous êtes une personne malentendante et utilisez un téléscripteur (ligne ATS), le numéro à composer est le 1 800 361-9596.
- Afin de protéger votre santé, c'est important que vous restiez à la maison, sauf en cas de nécessité, comme pour vous présenter à un rendez-vous médical important. Reportez toutefois tout rendez-vous médical non urgent. Il est important de vous faire livrer vos provisions, comme votre épicerie et vos médicaments.
- Lorsque c'est essentiel de sortir, si vous n'avez pas de voiture, prenez un taxi. Ne prenez pas le transport en commun, ni le transport adapté si vous avez des symptômes. Si vous devez vous déplacer et que vous rencontrez des difficultés de transport, communiquer avec le CISSS ou le CIUSSS de votre territoire en précisant que vous êtes en situation de handicap.
- C'est aussi essentiel de vous laver souvent les mains à l'eau tiède avec du savon pendant au moins 20 secondes. Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon. Si vous utilisez un fauteuil roulant, une aide à la marche ou toute autre aide technique, il est important de laver régulièrement cet équipement et de désinfecter particulièrement les surfaces que vos mains touchent.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison. En cas de sortie, il faut pratiquer une distanciation physique en restant à au moins 2 mètres des autres personnes. Évitez les contacts directs comme les poignées de main et les accolades.
- Si vous vous sentez seul, on vous encourage à échanger avec vos proches et vos amis par téléphone ou Internet.
- Si vous vivez du stress ou de l'anxiété, n'hésitez pas à appeler le service Info-Social 811. Si vous êtes une personne sourde, n'hésitez pas à appeler le programme en déficience auditive de votre CISSS ou CIUSSS.
- Si vous avez besoin de services en lien avec vos incapacités, n'hésitez pas à appeler le CISSS ou le CIUSSS de votre territoire.

À ne pas dire

- Ne posez pas de diagnostic médical.
- Ne recommandez pas de porter un masque aux personnes sans symptômes.
- Ne recommandez pas aux personnes de sortir prendre l'air.

Ressources

- Si la COVID-19 vous inquiète ou si vous présentez des symptômes comme de la toux, de la fièvre, des difficultés respiratoires ou une perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale avec ou sans perte du goût, vous devez sans tarder composer le [418 644-4545](tel:4186444545), [514 644-4545](tel:5146444545), le [450 644-4545](tel:4506444545), le [819 644-4545](tel:8196444545) ou le [1 877 644-4545](tel:18776444545) (sans frais) ailleurs au Québec. Pour les personnes malentendantes (ATS), le [1 800 361-9596](tel:18003619596) (sans frais).
- Info-Santé/Info-Social 811
- Service Info-aidant : 1 855 852-7784
- En cas de crise suicidaire : 1 866 APPELLE (277-3553)