

# Informations sur la COVID-19 créées par et pour les personnes handicapées



## Qu'est-ce que la COVID-19?

- C'est une nouvelle maladie qui se répand à travers le monde.
- Son sobriquet est coronavirus.



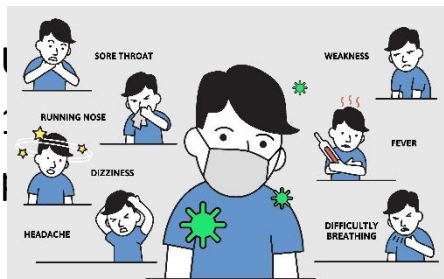
## Comment l'attrape-t-on?

- Quelqu'un ayant la COVID-19 vous transmet ses microbes.
- Lorsque cette personne éternue ou tousse, ses microbes se retrouvent dans l'air, sur vous, sur les objets.
- Les microbes entrent dans votre corps via votre bouche, votre nez et vos yeux.



## Qu'arrive-t-il si vous l'avez?





Si ces choses vous arrivent, cela ne signifie pas que vous avez le coronavirus. Beaucoup de gens ont de la toux ou de la fièvre. Vous pourriez

simplement avoir un rhume ou une grippe.

### Si je suis malade, quand devrais-je contacter un médecin?



- Appelez si vous avez séjourné à l'extérieur du pays.
- Appelez si vous avez été en contact avec quelqu'un qui a le virus.
- Appelez si vous avez fréquenté un lieu où des gens ont obtenu un traitement médical pour la COVID-19.

**Appelez votre médecin, n'allez pas à son bureau.**

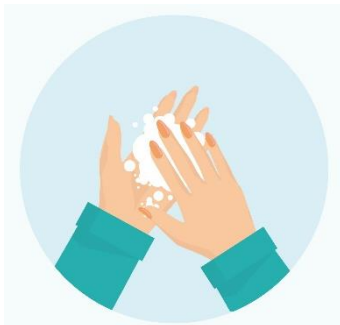
## Vais-je devenir très malade?



- La plupart des gens ne deviennent pas très malades. C'est comme avoir un rhume ou une grippe.
- Certaines personnes âgées peuvent devenir très malades. Certaines personnes handicapées peuvent se retrouver à l'hôpital.

## Comment puis-je demeurer en bonne santé et ne pas l'attraper?

### Lavez vos mains.



- Utilisez beaucoup de savon et d'eau.
  - Lavez vos mains pendant au moins 20 secondes. Comptez jusqu'à 20 s'il le faut.
  - Lavez vos mains après avoir utilisé la salle de bain ou avoir été en public (comme aller dans un magasin).
- Si le savon et l'eau ne sont pas disponibles, utilisez un désinfectant pour les mains. Sachez qu'il est préférable de bien se laver avec du savon et de l'eau.





### **Toussez ou éternuez dans votre coude.**

Tousser ou éternuer dans votre coude empêche les microbes de se répandre dans l'air et sur vos mains.

### **Essayez de ne pas toucher votre visage.**



- Ne vous frottez pas les yeux.
- Ne touchez pas votre bouche.
- Ne touchez pas votre nez.

### **N'oubliez pas, voilà comment les microbes entrent dans votre corps.**



Si vous touchez votre visage, faites-le avec un mouchoir ou dans la douche.

## Essayez de garder vos mains occupées:



- Tapez votre genou.
- Faites cliquer votre stylo.
- Utilisez une toupie de main (fidget spinner).
- Utilisez du désinfectant pour les mains.
- Griffonnez.
- Utilisez une balle antistress.
- Jouez une partie sur votre appareil.

## Si je suis malade, que devrais-je faire?

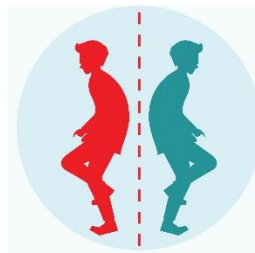
**Appelez votre médecin. Ne vous présentez PAS à l'hôpital ou à l'urgence.**



Restez à la maison.



Utilisez des mouchoirs, puis jetez-les.



Évitez les contacts avec les autres.



Gardez les surfaces et les objets propres.

Appelez à nouveau votre médecin si votre état s'aggrave. Rappelez si vous avez du mal à respirer. Faites ce que dit votre médecin.

## Si un membre de mon personnel est malade, que devrais-je faire?



- Les médecins disent de rester à la maison si vous êtes malade. N'allez pas au travail. Un membre du personnel malade devrait demeurer à la maison jusqu'à ce qu'il ou elle aille mieux.
- Informez votre équipe. Informez votre responsable des cas.

## Que dois-je faire si une personne avec qui j'habite devient malade?

**Une autre personne vivant dans votre maison pourrait attraper le coronavirus ou penser qu'elle a ces microbes dans son corps.**



- Demeurez à une distance d'au moins 6 pieds de la personne malade.
  - Ne touchez pas aux aliments et aux surfaces que la personne malade a touchés.
  - Continuez à bien laver vos mains.
- **Appelez votre responsable des cas.** Il y a peut-être un autre endroit où vous pourriez demeurer pendant quelques jours.

## Comment dire bonjour à mes amis?



- Pas de serrage de mains. Pas de câlins. Pas de cognage de poings.
- Souriez, cognez le coude, textez, téléphonez, laissez un message.

## Quels endroits puis-je visiter?

**Tenez-vous loin des grands groupes.**



- Pas de cinémas ou de centres commerciaux.
- Essayez d'éviter les transports en commun.
- Allez à l'épicerie durant le jour alors qu'il y a moins de monde.

**Pourquoi est-ce important de faire tout ça?**

## Why is it important to do all of this?



- Vous ne voulez pas que vos grands-parents soient malades, n'est-ce pas?
- Certaines personnes avec un handicap deviennent malades très facilement. Vous vous sentiriez très mal si vos amis ou des membres de votre famille devenaient malades à cause de vous.

## Existe-t-il une injection pour ne pas devenir malade?

Non. Il n'y a pas d'injection ou de vaccin pour arrêter le coronavirus.



## Existe-t-il un médicament?



- Il n'y a pas de médicament pour la COVID-19.
- Prenez un médicament habituellement prescrit pour les symptômes de rhume ou de grippe.
- Buvez beaucoup d'eau. Reposez-vous amplement.

## Que dois-je dire à mes amis s'ils ont peur ou sont très nerveux?



- Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance.
- Montrez-leur ce livret, car il contient des idées sur ce qu'il faut faire.

## J'ai un emploi. Je suis inquiet de devoir m'absenter.

Si vous êtes malade, vous devez demeurer à la maison.



- La santé est plus importante que l'argent.
- Dites à votre patron que vous ne vous sentez pas bien.
- Si le manque d'argent vous inquiète, parlez-en avec votre famille, vos amis ou votre équipe.

## Faites-vous un plan dans l'éventualité où vous devriez demeurer à la maison.



- Qui peut faire votre épicerie pour vous?
- Qui vous appellera pour prendre de vos nouvelles?
- Que faire si votre personnel appelle et se déclare malade?
- Assurez-vous de connaître le numéro de téléphone de votre médecin.



**Parlez de vos inquiétudes et préoccupations à votre groupe d'autonomie sociale, vos amis, votre famille ou personnel de soutien.**



Si vous avez été à proximité d'une personne atteinte de coronavirus, il se peut qu'on vous demande de demeurer à la maison. Une personne peut avoir un coronavirus dans son corps et ne pas se sentir malade. Il faut quelques jours pour tomber malade. Ce virus se propage très facilement. Vous ne voulez pas le donner aux autres.



Merci au Société canadienne du syndrome de Down d'avoir fourni des conseils et du soutien pour la création de ce livret. Cette publication est financée en partie par un accord de coopération de l'Administration on Disabilities, Administration for Community Living, U.S. Department of Health and Human Services. Les bénéficiaires qui entreprennent des projets sous le parrainage du gouvernement sont encouragés à exprimer librement leurs constatations et conclusions. Les points de vue ou opinions ne représentent donc pas nécessairement une politique officielle de l'Administration on Disabilities.

Le Self-Advocacy Resource and Technical Assistance Center (SARTAC) cherche à renforcer le mouvement d'autonomie sociale en aidant les organisations d'autonomie sociale à se développer dans la diversité et le leadership. Le centre de ressources est un projet de Self Advocates Becoming Empowered (SABE). SARTAC <https://selfadvocacyinfo.org/> est un projet sur les déficiences intellectuelles de portée nationale, financé par l'Administration For Community Living – Administration on Disabilities.