

Vivre en logement partagé dans le contexte de la COVID-19

Le présent guide s'adresse aux personnes vivant en logement partagé, y compris les refuges, les maisons de chambres et les autres modèles de logement partagé. Sachant que la situation de chacun peut être différente, les conseils suivants doivent être interprétés selon le contexte. Faites du mieux que vous pouvez.

Vous pouvez contracter la COVID 19 d'une personne qui en est atteinte. Les symptômes les plus courants sont la toux, la fièvre et l'essoufflement. Le virus peut se propager à des personnes qui se trouvent à moins de deux mètres ou de six pieds d'une personne ayant la COVID 19 lorsque cette dernière tousse ou éternue, ou par contact direct avec sa salive ou son mucus.

Comment puis je prévenir la COVID 19?

Pour rester en bonne santé



- Lavez vous les mains à l'aide de savon et d'eau pendant 20 secondes (chantez deux fois « Joyeux anniversaire » ou chantez l'alphabet en entier) avant de manipuler vos drogues. Si un évier n'est pas disponible, utilisez un désinfectant à base d'alcool pour les mains.
- Ne touchez pas à votre visage, à votre nez ou à votre bouche, sauf si vous venez de vous laver les mains avec de l'eau et du savon.
- Toussez et éternuez dans un mouchoir en papier ou dans votre coude et non dans votre main.
- Évitez de partager des objets personnels.
- Pratiquez la distanciation physique autant que possible, même si vous vous sentez bien.
 - Évitez d'avoir des visiteurs et évitez de rendre visite à d'autres personnes.
 - Évitez les groupes de personnes ou les foules.
 - Évitez les déplacements non essentiels en public.
 - Gardez les vitres baissées et asseyez-vous sur le siège passager arrière si vous devez utiliser un taxi ou un service de covoiturage pour un déplacement essentiel.
 - Limitez ou annulez tout rassemblement.
 - Passez du temps à l'extérieur dans des endroits où vous pouvez rester à 2 mètres (6 pieds) des autres.
- Le port d'un masque en tissu permet de contenir la COVID-19 si vous êtes malade et de protéger les personnes qui vous entourent. Étant donné que certaines personnes infectées par la COVID-19 peuvent avoir le virus sans le savoir, on devrait porter un masque à chaque sortie lorsqu'il est possible d'entrer en contact étroit avec d'autres personnes. Lorsque d'autres personnes portent un masque, elles contribuent à vous protéger également. Il peut être utile de porter un masque fait maison pour protéger les autres autour de vous si vous ne pouvez pas rester à 2 mètres (6 pieds) des autres en public.
- Si vous êtes malade ou devez être en contact étroit avec une personne malade qui n'a pas accès à un masque, couvrez-vous la bouche et le nez avec une écharpe ou un tissu propre. Le personnel de certains programmes peut vous demander de porter un masque, car il ne peut pas maintenir en toute sécurité une distance d'au moins 2 mètres (6 pieds) entre les personnes dans les locaux.

Nettoyage de vos locaux



- Nettoyez et désinfectez toutes les zones à contact fréquent deux fois par jour et lorsqu'elles sont visiblement sales.
- Nettoyer soigneusement toutes les surfaces sur lesquelles peuvent se trouver du sang, des liquides organiques et des sécrétions.
- Utilisez des nettoyants et des désinfectants conformément aux directives du fabricant.

- Utilisez seulement les désinfectants qui ont un numéro d'identification de drogue (DIN). Un DIN est un numéro à huit chiffres octroyés par Santé Canada qui confirme que le produit est approuvé pour utilisation au Canada.
- Vérifiez la date d'expiration des produits avant de les utiliser.

Zones communes



- Lorsque vous accédez à des zones communes, faites de votre mieux pour rester à 2 mètres (6 pieds) des autres à tout moment. Passez le moins de temps possible dans les zones communes. Lavez-vous les mains avant et après avoir accédé aux zones communes (comme la cuisine, la salle de bain et la buanderie).
- Évitez les ascenseurs bondés (attendez-en un vide si vous le pouvez).
- Évitez de vous trouver dans des lieux communs (p. ex. foyer, couloirs, salles de courrier, buanderies) en même temps que les autres résidents (ou assurez-vous qu'il n'y a qu'un petit nombre de personnes à la fois pour respecter les règles de distanciation physique).

Que faire si vous êtes malade ou si l'on vous a demandé de vous isoler



- Si vous présentez des symptômes de la COVID-19, tels que de la fièvre ou de la toux, vous devez vous isoler pendant 14 jours ou 24 heures après la disparition complète de vos symptômes. Privilégiez le délai le plus long.
- Si vous ne présentez pas de symptômes mais que l'on vous a demandé de vous auto-isoler en raison d'un récent voyage ou d'une exposition récente à une personne atteinte de la COVID-19, vous devez vous auto-isoler pendant 14 jours à compter du jour de votre retour de voyage ou de votre dernière exposition à une personne atteinte de la COVID-19.
- Si vous vivez dans un refuge, informez le personnel de votre situation dès que possible. Ils vous aideront à établir la marche à suivre.
- Si aucun membre du personnel n'est à votre disposition, communiquez avec Santé publique Ottawa au 613-580-6744 ou avec votre fournisseur de soins de santé habituel s'il est disponible et informez-le de vos symptômes.
- Isolez-vous des autres du mieux que vous le pouvez. Restez dans votre chambre autant que possible et prenez des dispositions pour que quelqu'un vous livre de la nourriture ou vos épiceries. Si possible, utilisez une salle de bain séparée de celle utilisée par les personnes avec lesquelles vous vivez. Si vous partagez une salle de bain avec d'autres personnes, assurez-vous de la nettoyer après chaque utilisation.
- Restez à la maison : n'utilisez pas les transports en commun, les taxis ou le covoiturage. N'allez pas au travail, à l'école ou dans d'autres lieux publics.
- Respectez les règles de distanciation physique : si vous êtes dans une pièce avec d'autres personnes, restez à une distance d'au moins 2 mètres (6 pieds) des autres et portez un masque qui couvre votre nez et votre bouche. Si vous ne pouvez pas porter de masque, les autres devraient porter un masque lorsqu'ils sont dans la même pièce que vous. Si vous ne pouvez pas obtenir de masque, couvrez-vous la bouche et le nez avec une écharpe ou un tissu propre.

Conseils pour éviter de propager le virus



- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon, séchez-vous les mains avec du papier absorbant ou un chiffon propre que personne d'autre n'utilisera. Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool lorsque vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.
- Toussez et éternuez dans un mouchoir ou votre coude et non dans votre main.
- Jetez les mouchoirs usagés dans une poubelle doublée d'un sac en plastique et lavez-vous les mains. Lavez-vous également les mains après avoir vidé la poubelle.
- Nettoyez et désinfectez toutes les zones à contact fréquent deux fois par jour et lorsqu'elles sont visiblement sales.



- Nettoyer soigneusement toutes les surfaces sur lesquelles peuvent se trouver du sang, des liquides organiques et des sécrétions.
 - Utilisez les nettoyants et les désinfectants conformément aux directives du fabricant.
 - N'utilisez que des désinfectants portant un numéro d'identification de drogue (DIN). Le DIN est un numéro à huit chiffres octroyés par Santé Canada qui confirme que l'utilisation du produit est approuvée au Canada.
 - Vérifiez la date d'expiration des produits avant de les utiliser.
 - La vaisselle et les ustensiles doivent être nettoyés avec de l'eau et du savon à vaisselle ou dans un lave-vaisselle effectuant un cycle de séchage après chaque utilisation.
 - Si vous êtes malade, ne partagez pas vos ustensiles avec les autres lorsque cela est possible.
- Le linge peut être nettoyé avec de l'eau et du savon à lessive ordinaire et n'a pas besoin d'être séparé des autres vêtements de la maison. Portez des gants jetables lorsque vous manipulez des articles souillés; retirez et jetez les gants, puis lavez-vous les mains immédiatement après.

Votre santé mentale



- La distanciation physique ne signifie pas la distanciation émotionnelle. Si vous le pouvez, communiquez avec vos amis et vos proches par téléphone ou à l'aide d'une autre technologie. Demandez-vous si vous êtes bien. Il est normal que des situations comme la présente pandémie de la COVID-19 affectent votre santé mentale. Chacun vivra cette période à sa manière.
- N'oubliez pas que de l'aide est disponible si vous en avez besoin, et nous encourageons les résidents à communiquer avec la Ligne de crise en santé mentale (24 heures/ jour, 7 jours/ semaine) en composant le 613-722-6914 (1-866-996-0991 si vous êtes à l'extérieur d'Ottawa).
- Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez des pensées suicidaires ou songez à vous infliger des blessures, composez le 9-1-1.

Resources



- Si vous voulez connaître les options d'aide alimentaire d'urgence locale, composez le 2-1-1. Le personnel du service 2-1-1 peut vous aider à trouver les organismes et les services présents dans votre région (comme les banques alimentaires, les services de livraison de nourriture, etc.).
- Consultez [SantePubliqueOttawa.ca/CoronavirusFR](https://santepubliqueottawa.ca/coronavirusfr) pour obtenir de plus amples renseignements. Si vous n'avez pas accès à Internet, vous pouvez communiquer avec Santé publique Ottawa en composant le 613-580-6744 ou avec votre fournisseur de soins de santé habituel.