

Your Employee and Family Assistance Program is a support service that can help you take the first step toward change.

Conseils pour vous protéger, vous et vos proches, contre l'éclosion du COVID-19

Qu'est-ce que la COVID-19?
La présence d'un nouveau virus s'apparentant à la grippe a été signalée dans plusieurs villes du monde au cours des dernières semaines.

Quels sont les symptômes?
Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), les symptômes de la COVID-19 sont habituellement les suivants :

- Sentiment de fatigue
- Difficulté à respirer
- Température élevée
- Toux ou mal de gorge

Ces symptômes sont similaires à ceux d'autres maladies respiratoires, y compris la grippe et le rhume. On croit que les symptômes se manifestent entre deux et dix jours après avoir contracté le virus. La période d'incubation pendant laquelle une personne est atteinte de la maladie, mais ne présente pas de symptômes, peut durer entre un jour et deux semaines. La personne porteuse du coronavirus peut le transmettre à d'autres personnes durant cette période, avant qu'elle commence à en manifester les symptômes.

Quand obtenir des soins médicaux?
Selon l'Agence de la santé publique du Canada, si vous avez récemment voyagé dans l'une des régions les plus touchées ou avez été en contact avec des personnes qui s'y sont rendues ou qui ont notamment :

- visité un marché aux animaux;
- été en contact avec des animaux vivants ou morts (y compris avec des produits animaliers crus ou insuffisamment cuits);
- été en contact avec une personne malade qui a de la fièvre, qui tousse ou qui a de la difficulté à respirer;
- vous croyez que vous avez pu avoir été en contact avec la COVID-19.

Si vous **avez**

- de la fièvre;
- une toux,
- de la difficulté à respirer

dans les 14 prochains jours, appelez votre fournisseur de soins de santé ou votre autorité de santé publique locale. Afin de protéger les personnes qui vous entourent, lavez-vous les mains souvent et couvrez-vous la bouche et le nez lorsque vous toussez ou éternuez.

Comment éviter de contracter la COVID-19
L'hygiène des mains est la première, et la plus importante, ligne de défense. L'OMS recommande :

- de se laver les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes;

- d’avoir sur soi des mouchoirs, de se couvrir le nez et la bouche en toussant ou éternuant, et de bien jeter les mouchoirs;
- d’éviter les contacts physiques inutiles avec des animaux sauvages.

Si vous avez été en contact avec des animaux sauvages, l’OMS vous recommande de vous laver les mains immédiatement. Il est également essentiel de bien cuire la viande avant de la consommer.

Autres conseils :

- Ayez du désinfectant pour les mains sur vous afin de vous nettoyer les mains fréquemment et facilement.
- Lavez-vous toujours les mains avant de manger.
- Soyez particulièrement prudent dans les aéroports achalandés et les transports en commun, et évitez de toucher quelque chose et de toucher votre visage ensuite.
- Ne prenez pas de grignotines dans des sachets ou des bols dans lesquels d’autres personnes ont mis les doigts.
- Nettoyez régulièrement les surfaces et les appareils que vous touchez ou manipulez, et pas seulement vos mains.

Certains groupes de personnes sont-ils plus à risque que d’autres?
Selon les Centres de contrôle et de prévention des maladies des États-Unis, la situation évolue rapidement et l’**évaluation des risques** (en anglais seulement) peut changer quotidiennement. Vous pouvez obtenir des mises en jour selon votre région. Parmi les sites qui fournissent de l’information exacte, mentionnons celui de l’**Organisation mondiale de la Santé**, de l’**Agence de la santé publique du Canada**, des **Centres de contrôle et de prévention des maladies** (CDC) des États-Unis (en anglais seulement), de l’**hygiéniste en chef de l’Australie** (en anglais seulement) et du **gouvernement du Royaume-Uni** (en anglais seulement).

Comment protéger votre famille et surtout, vos enfants?
Vous pouvez considérablement atténuer le risque que les enfants contractent ou répandent les virus en :

- leur expliquant comment les microbes se propagent et l’importance de bien se laver les mains et le visage;
- veillant à la propreté des surfaces ménagères, surtout la cuisine, la salle de bain et les poignées de porte;
- utilisant des chiffons propres pour essuyer les surfaces, afin de ne pas transporter les microbes d’une surface à l’autre;
- donnant à chacun sa propre serviette et vous assurant que personne ne partage sa brosse à dents, etc.

Que faire si vous êtes stressé par les actualités?
Si la COVID-19 vous rend nerveux, vous n’êtes pas seul. Il est normal d’être préoccupé et empathique en raison de cette éclosion. Toutefois, vous pourriez ressentir un malaise nuisant à votre concentration, votre productivité et même votre sommeil.

Que pouvez-vous faire pour vous sentir mieux?

- Tenez-vous-en aux faits communiqués par les organismes de santé publique et les professionnels de la santé. Au lieu de lire chaque article et de visiter chaque site Web, vous devriez peut-être éviter Internet. Si vous êtes préoccupé, il y a des sites qui fournissent de l’information exacte, notamment celui de l’**Organisation mondiale de la Santé**, de l’**Agence de la santé publique du Canada**, des **Centres de contrôle et de prévention des maladies** (CDC) des États-Unis (en anglais seulement), de l’**hygiéniste en chef de l’Australie** (en anglais seulement) et du **gouvernement du Royaume-Uni** (en anglais seulement).
- Essayez de relativiser les choses. Les médias sociaux peuvent amplifier la désinformation et les mensonges. N’oubliez pas que des efforts concertés sont déployés à l’échelle mondiale pour

© 2026 Morneau Shepell Ltd. Your program may not include all services described on this website, please refer to your benefit material for more information. For immediate assistance, call

contenir le virus, et l'OMS tient une **page Web** qui fournit des réponses aux questions courantes (en anglais seulement).
- Et, bien sûr, prenez soin de votre santé. Se laver les mains soigneusement et souvent est le moyen le plus efficace de stopper la progression de la maladie.

Où puis-je obtenir plus d'information?
Pour le moment, on ne sait pas à quel point le virus se transmet facilement et efficacement d'une personne à l'autre. L'Organisation mondiale de la Santé coordonne la réaction mondiale à cette situation et fournit plus d'information **ici**. Vous pouvez trouver des renseignements fiables concernant votre pays auprès des organismes suivants : l'**Agence de la santé publique du Canada**, des **Centres de contrôle et de prévention des maladies** (CDC) des États-Unis (en anglais seulement), de l'**hygiéniste en chef de l'Australie** (en anglais seulement) et du **gouvernement du Royaume-Uni** (en anglais seulement).

1.844.880.9137.