

# Alerte médicale : La pandémie de COVID-19

## et gestion de ses répercussions (8 septembre 2020)



**Le présent document d'information vous a été remis pour vous apporter du soutien, à vous, à vos collègues et aux membres de votre famille, en réponse aux questions et à l'anxiété possible causée par la pandémie de COVID-19.**

Au fil de la pandémie et de la possibilité d'une seconde vague cet automne, la COVID-19 continue de dominer l'actualité mondiale. Les populations de tous les pays, dont le Canada et les États-Unis, expriment des niveaux d'inquiétude variés selon la situation de leur région.

Il est normal, en cette période d'incertitude, de réfléchir sur la propagation possible du virus et de ressentir de l'inquiétude de même que de l'anxiété devant ce problème de santé publique. Dans de telles circonstances, les travailleurs\* de la santé et ceux qui réintègrent leurs lieux de travail physiques, ainsi que leur famille, peuvent se sentir particulièrement vulnérables et exprimer d'intenses réactions.

### **Quelles sont les réactions possibles à cette annonce?**

L'inquiétude que nous ressentons au sujet de notre santé et de notre sécurité de même que celles de notre famille risque d'entraîner des réactions physiques, émotionnelles et comportementales. Il se peut que vous éprouviez plusieurs réactions à divers degrés d'intensité tant que cette épidémie continuera de sévir sur la planète. Vous êtes peut-être préoccupé\* par des nouvelles inquiétantes. Chacun réagit

à sa façon, mais nous avons souvent les mêmes réactions, notamment :

- **Réactions émotionnelles :** Peur, anxiété, détresse, colère, irritabilité, tristesse, culpabilité et incertitude.
- **Réactions psychologiques :** Incrédulité vis-à-vis de l'importance de l'épidémie, perte de concentration, rappel récurrent d'images véhiculées par les médias au sujet de la pandémie de COVID-19, crainte de voyager, trous de mémoire, indécision, confusion et cauchemars.
- **Réactions physiques :** Engourdissement émotionnel, choc, maux de tête, perte d'appétit, troubles du sommeil, palpitations persistantes, épuisement, nausées, troubles gastro-intestinaux.
- **Réactions comportementales :** Tendance à pleurer constamment, impressions de détachement, hypervigilance, repli sur soi ou isolement, propension accrue à blâmer ou à critiquer autrui, augmentation de la consommation d'alcool ou de médicaments pour faire face au sentiment d'incertitude.

### Ces réactions sont-elles « normales » ?

Absolument! Ce sont des réactions normales que les êtres humains ressentent dans des situations alarmantes. Les recherches ont montré que si l'on accepte notre anxiété et que l'on s'en occupe, elle diminue habituellement au bout de quelques semaines. La plupart des gens se rétablissent, même après des événements extrêmement traumatisants, et ils se remettent à fonctionner normalement ou presque, avec ou sans l'aide d'un professionnel de la santé mentale.

### Doit-on s'attendre à ces réactions chaque fois qu'il se produit une éclosion d'infection virale?

Pas toujours. Chacun réagit selon sa personnalité et ses circonstances. Et plus on est proche d'un point chaud, plus on réagit fortement à la couverture médiatique et aux mises à jour. Certains ne commencent à avoir des réactions qu'à la suite d'une exposition prolongée aux événements, et cela peut déclencher chez eux un sentiment croissant de peur et d'anxiété.

### Est-il possible d'éviter ce type de réactions?

Vous ne pouvez pas les éviter complètement. Même les personnes bien informées et bien préparées peuvent éprouver un stress aigu dans de telles circonstances. C'est souvent le cas, par exemple, de policiers, d'ambulanciers, de secouristes ou de pompiers, et ce malgré leur formation et leur expérience. N'oubliez pas qu'il s'agit de réactions normales.

### Que faire pour y remédier?

- Accordez davantage d'attention à vos sentiments et à vos réactions qu'à l'évènement lui-même.
- Évitez de vous juger ou de vous blâmer. Ne vous critiquez pas si vous avez ces réactions. Faites preuve de patience. Pensez au soutien que vous apporteriez à un ami dans la même situation, et traitez-vous avec le même égard.
- Essayez, pendant un certain temps, de réduire les autres sources de stress dans votre vie.
- Prenez le temps de parler de vos réactions physiques et émotionnelles avec un ami, votre conjoint ou un autre être cher. Vous pourriez également en discuter avec vos collègues.
- Informez les membres de votre famille, vos collègues et vos amis de la meilleure façon de vous aider à vous remettre de votre stress. Si ce qu'ils font ne vous aide pas, autorisez-vous à le leur dire.

- Trouvez une activité qui vous distraira de l'évènement traumatisant. Certaines personnes ressentent le besoin de se tenir occupées (p. ex., par des loisirs, des passe-temps, des tâches ménagères, des bains chauds ou de l'exercice), alors que d'autres préfèrent se détendre.
- Évitez de vous exposer excessivement à la couverture médiatique de l'évènement.
- Prenez le temps de vous reposer, et adoptez de bonnes habitudes de sommeil.
- Si des pensées angoissantes au sujet de cette épidémie vous viennent à l'esprit ou si vous vous sentez anxieux, rappelez-vous que nous sommes pour la plupart en sécurité et non touchés par cette maladie.

### Que devriez-vous faire si vos réactions de stress ne se sont pas estompées après quelques semaines ?

Il est préférable de ne pas garder vos craintes et votre anxiété pour vous. Vos proches ne savent pas toujours comment vous aider, malgré leurs meilleures intentions. Si vos réactions ne se sont pas estompées après quelques semaines, contactez le représentant du programme d'aide aux employés de votre organisation et prenez rendez-vous avec un professionnel. Si vous prenez soin de vous-même et obtenez l'aide dont vous avez besoin, vos émotions et votre vie reprendront graduellement leur cours habituel.

### Voici quelques ressources utiles pour vous renseigner davantage sur la pandémie de COVID-19 :

Centers for Disease Control and Prevention :  
<https://www.cdc.gov/>

Santé Canada :  
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada.html>

Organisation mondiale de la santé :  
<https://www.who.int/fr/home>

# La pandémie de COVID-19

## Faits saillants et renseignements généraux



**Le présent document vise à vous informer et vous aider à apporter du soutien à vos collègues et aux membres de votre famille en réponse à vos questions et à l'anxiété qui pourrait vous affecter en raison de la pandémie de COVID-19.**

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

Le 31 décembre 2019, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a été alertée de plusieurs cas de pneumonie qui se sont déclarés à Wuhan, dans la province de Hubei (Chine)<sup>1</sup>. Le virus en cause ne correspondait à aucun autre virus connu, ce qui a soulevé des inquiétudes parce que nous ne savons pas comment un nouveau virus menace la santé. Une semaine plus tard, soit le 7 janvier 2020, les autorités chinoises ont confirmé avoir découvert un nouveau virus. Le 11 février suivant, l'OMS a officiellement nommé la maladie « COVID-19 ». Selon l'Organisation mondiale de la santé, il s'agit d'une pandémie, soit une nouvelle maladie qui se propage dans le monde entier de façon inattendue et pour laquelle les populations n'ont pas développé d'immunité.

### **Comment diagnostique-t-on une infection à COVID-19?**

Les infections à coronavirus sont diagnostiquées par un fournisseur\* de soins de santé sur la base des symptômes présents et de tests de laboratoire. Il est important pour ces travailleurs de première ligne de connaître l'historique des déplacements des personnes qu'ils croisent, et de savoir si elles respectent une distance physique adéquate avec autrui.<sup>2</sup>

### **Comment traite-t-on une infection à COVID-19?**

Selon Santé Canada, aucun traitement particulier n'est actuellement requis pour la plupart des personnes infectées par la COVID-19, car elles se rétablissent d'elles-mêmes. On peut toutefois recommander des moyens d'en soulager les symptômes.

Consultez votre fournisseur de soins de santé dès que possible si vous avez des symptômes ou si vous avez voyagé récemment hors du Canada.

## Comment puis-je réduire le risque d'infection?

Pour réduire le risque d'infection, lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon ou avec une solution à base d'alcool lorsqu'on vous le demande, et portez si vous le pouvez un masque de protection dans les espaces publics. Le gouvernement du Canada a émis un avis officiel sur les voyages internationaux recommandant d'éviter tout voyage non essentiel à l'extérieur du Canada jusqu'à nouvel ordre.

## Qu'est-ce que le distancement physique? En quoi cela aide-t-il?

Précédemment nommée distanciation sociale, cette mesure s'appelle maintenant du nom plus juste de distancement physique. Celui-ci est un bon moyen de minimiser la transmission de la COVID-19 dans la collectivité, car il permet de minimiser les contacts avec autrui pendant la pandémie. Les mesures de distancement nous rappellent de maintenir une certaine distance physique entre les personnes pour ralentir la propagation du virus. Exemples: le travail à domicile (si possible), la fermeture des écoles et le report ou l'annulation de rassemblements de masse tels que des événements sportifs ou de divertissement, des conférences ou des cérémonies religieuses. Comme le virus se propage facilement dans les endroits densément peuplés, le distancement physique réduit la charge imposée aux systèmes de santé publics. En s'appuyant sur la *Loi sur la gestion des urgences et sur la Loi sur la sécurité civile*, certaines provinces ont adopté des mesures visant à imposer des amendes aux personnes qui contreviennent aux consignes de distancement physique et d'interdiction des rassemblements importants. Bien que plusieurs administrations aient commencé à assouplir ces restrictions, bon nombre d'entre elles imposent encore des limites au nombre de personnes autorisées à se réunir. Malgré ces restrictions, n'oubliez pas ceci: rester en contact avec ses proches est impératif pour la santé mentale.

## Obligation de porter le masque

Dans les espaces publics de nombreuses municipalités, le port de masques comme mesure de sécurité primaire a été imposé dans le but de limiter la propagation du virus et le risque d'infection. Certaines exceptions sont toutefois prévues pour les personnes ayant des problèmes de santé et pour les jeunes enfants. Veuillez consulter les directives des autorités sanitaires de votre région pour obtenir une information à jour à ce sujet.

Le masque peut être difficile à porter pour certains. Il risque d'exacerber les symptômes des personnes qui souffrent de claustrophobie, de stress ou d'anxiété et les rendre susceptibles aux attaques de panique. Voici quelques suggestions sur la façon de gérer et de réduire cette anxiété.

- Respirez lentement et profondément.  
Dites-vous que vous pouvez respirer. Serrez et relâchez vos muscles. Fermez les yeux et imaginez-vous dans un endroit confortable et sûr. Concentrez-vous sur votre respiration et expirez lentement. Si possible, écoutez de la musique et concentrez-vous sur les sons.
- Prenez des pauses et éloignez-vous de la foule.  
Si vous devez rester dans un endroit public pendant de longues périodes, trouvez un endroit isolé où vous pouvez enlever votre masque et prendre une pause. Prenez tout le temps dont vous avez besoin.
- Emmenez un membre de votre « bulle » avec vous.  
Demandez à un membre de votre famille ou à un ami de vous accompagner lorsque vous devez vous rendre dans des espaces publics. Faites-lui signe dès que vous sentez que cela dépasse les limites de votre tolérance afin qu'il puisse vous aider.
- Rappelez-vous les raisons pour lesquelles vous portez un masque.  
Porter un masque est un geste de bienveillance envers autrui. Lorsque l'anxiété survient, le fait de savoir que vous rendez service à votre collectivité devrait soulager un peu votre stress.

## L'OMS a publié les conseils ci-dessous sur les meilleures façons de se protéger contre le risque d'infection<sup>1</sup>:

1. Lavez-vous fréquemment les mains  
Se laver les mains avec de l'eau et du savon ou avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool tue les virus qui peuvent être présents sur vos mains.
2. Maintenez vos distances  
Une personne qui tousse ou éternue émet de petites gouttelettes par le nez ou la bouche susceptibles d'être infectées par le virus. Si vous êtes trop près de cette personne, vous risquez d'inhaler ces gouttelettes. Maintenez vos distances!

3. Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche. Vos mains touchent de nombreuses surfaces qui peuvent être contaminées par le virus. Une fois contaminées, vos mains peuvent transmettre le virus à vos yeux, à votre nez ou à votre bouche. Le virus pénètre ainsi votre organisme et peut vous rendre malade.
4. Respectez les règles d'hygiène respiratoire. Les gouttelettes émises par le nez ou la bouche lorsque vous éternuez propagent le virus. En les couvrant avec le pli du coude ou un mouchoir en éternuant, vous protégez votre entourage des virus du rhume, de la grippe ou de la COVID-19.
5. Si vous faites de la fièvre, toussiez ou avez de la difficulté à respirer, consultez un médecin sans tarder. Les autorités nationales et locales possèdent l'information la plus à jour sur la situation dans votre région. Appelez un centre de santé avant de vous déplacer afin qu'il vous dirige rapidement vers le bon établissement. Vous vous protégerez ainsi, et préviendrez la propagation des virus et autres infections.

### **Comment les autorités sanitaires canadiennes surveillent-elles la situation?**

L'Agence de la santé publique du Canada collabore avec des partenaires internationaux, dont l'OMS, pour surveiller activement la situation. L'administrateur en chef de la santé publique du Canada est en contact étroit avec les médecins hygiénistes en chef provinciaux et territoriaux afin de leur communiquer les lignes directrices sur les pratiques exemplaires à appliquer et, dans la mesure du possible, détecter et gérer rapidement tout risque d'infection ou de propagation de la COVID-19.<sup>2</sup>

En date du 20 mars 2020, le gouvernement du Canada a pris plusieurs mesures de contrôle frontalier, notamment la fermeture de la frontière canado-américaine à tous les voyages non essentiels. La fermeture de la frontière entre le Canada et les États-Unis a été reportée au 21 septembre jusqu'à nouvel ordre.

À mesure que les autres restrictions concernant les voyages s'assouplissent, des employés des quatre principaux aéroports du Canada, soit ceux de Toronto, de Montréal, de Calgary et de Vancouver, commenceront à prendre la température des passagers des vols intérieurs d'ici la fin du mois de juillet.

Nos gouvernements fédéral et provinciaux ont décrété des règlements touchant les entreprises non essentielles. Les centres de services scolaires de l'ensemble du pays étudient actuellement des options sûres pour la rentrée 2020-2021. Pour obtenir de l'information détaillée sur le plan de relance économique du gouvernement fédéral, veuillez consulter le site Web suivant :

<https://www.canada.ca/fr/departement-finance/economic-response-plan.html>

### **La rentrée**

La relance de l'enseignement en personne dans la majorité des écoles du pays aux niveaux primaire et secondaire est imminente, et un certain nombre de mesures ne sont pas encore confirmées. Bien qu'en général la distanciation physique et le port du masque soient recommandés pour les élèves, les enseignants et le personnel de soutien, des exceptions et des écarts régionaux existent toujours. Vous trouverez les descriptions détaillées des politiques et lignes directrices sur le retour à l'école dans chaque province en cliquant sur les liens ci-dessous.

<https://www.ctvnews.ca/who-heads-back-to-class-in-september-a-look-at-school-reopenings-by-province-1.5042739> (en anglais seulement)

## La pandémie de COVID-19 | Faits saillants et renseignements généraux

Province	Plus d'informations sur la rentrée scolaire
<b>Alberta</b>	<a href="https://www.alberta.ca/k-to-12-school-re-entry-2020-21-school-year.aspx">https://www.alberta.ca/k-to-12-school-re-entry-2020-21-school-year.aspx</a>
<b>Colombie-Britannique</b>	<a href="https://www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/k-12/covid-19-return-to-school">https://www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/k-12/covid-19-return-to-school</a>
<b>Manitoba</b>	<a href="https://news.gov.mb.ca/news/index.html?item=48837">https://news.gov.mb.ca/news/index.html?item=48837</a>
<b>Nouveau-Brunswick</b>	<a href="https://www2.gnb.ca/content/gnb/en/departments/education/news/news_release.2020.06.0344.html">https://www2.gnb.ca/content/gnb/en/departments/education/news/news_release.2020.06.0344.html</a>
<b>Terre-Neuve-et-Labrador</b>	<a href="https://www.gov.nl.ca/releases/2020/eecd/0706n01/">https://www.gov.nl.ca/releases/2020/eecd/0706n01/</a>
<b>Nouvelle-Écosse</b>	<a href="https://novascotia.ca/coronavirus/education/">https://novascotia.ca/coronavirus/education/</a>
<b>Ontario</b>	<a href="https://www.ontario.ca/page/guide-reopening-ontarios-schools">https://www.ontario.ca/page/guide-reopening-ontarios-schools</a>
<b>Île-du-Prince-Édouard</b>	<a href="https://www.princeedwardisland.ca/en/topic/back-school">https://www.princeedwardisland.ca/en/topic/back-school</a>
<b>Québec</b>	<a href="https://www.quebec.ca/education/rentree-education-automne-2020-covid-19/">https://www.quebec.ca/education/rentree-education-automne-2020-covid-19/</a>
<b>Saskatchewan</b>	<a href="https://www.saskatchewan.ca/government/news-and-media/2020/august/04/safe-school-plan">https://www.saskatchewan.ca/government/news-and-media/2020/august/04/safe-school-plan</a>
<b>Nunavut</b>	<a href="https://gov.nu.ca/education/information/2020-21-opening-plan-nunavut-schools">https://gov.nu.ca/education/information/2020-21-opening-plan-nunavut-schools</a>
<b>Territoires du Nord-Ouest</b>	<a href="https://www.gov.nt.ca/en/newsroom/gnwt-releases-reopening-schools-safely-plan-2020-2021-school-year">https://www.gov.nt.ca/en/newsroom/gnwt-releases-reopening-schools-safely-plan-2020-2021-school-year</a>
<b>Yukon</b>	<a href="https://yukon.ca/en/health-and-wellness/covid-19-information/education-and-school-supports-covid-19/planning-2020-21#school-operations-in-the-2020%E2%80%9221-school-year">https://yukon.ca/en/health-and-wellness/covid-19-information/education-and-school-supports-covid-19/planning-2020-21#school-operations-in-the-2020%E2%80%9221-school-year</a>

## Espace mieux-être Canada

En ces temps difficiles, il est essentiel que les Canadiens obtiennent de l'information fiable et un accès à des services de santé mentale, de traitement de la dépendance et de soutien au bien-être.

Le 15 avril 2020, Santé Canada a lancé le portail Espace mieux-être, qui offre à tous les Canadiens un accès direct au soutien par des pairs, à des travailleurs sociaux, à des psychologues et à d'autres fournisseurs de soins professionnels.

Le 15 juin 2020, la plateforme en ligne Espace mieux-être Canada a lancé une campagne pancanadienne de sensibilisation intitulée #Faisunpasenavant. Cette campagne nous rappelle qu'un soutien gratuit à la santé mentale et à la consommation de substances est offert à tous les Canadiens par l'entremise de cette plateforme.

Homewood Santé est fière d'être l'un des principaux fournisseurs de ces services. Si vous connaissez une personne en difficulté qui a besoin de soutien pendant cette période difficile, veuillez lui transmettre le lien ci-dessous.

<https://ca.portal.gs/?lang=fr-ca>

On s'inquiète de plus en plus du fait que des personnes ayant besoin de soins non liés à la COVID-19 évitent les hôpitaux. N'hésitez pas à consulter en cas de besoin. Si vous êtes inquiet au sujet de la COVID-19, appelez L'hôpital à l'avance pour obtenir des conseils.

À mesure que nous adaptons les protocoles à mettre en place en période de pandémie, les entreprises essentielles et non essentielles prennent des mesures sans précédent pour assurer la sécurité de leurs clients et de leurs employés. Les chaînes d'épicerie et les supermarchés indépendants ont pris des mesures sans précédent pour assurer la sécurité de leurs clients\* et employés. De nombreux établissements ont réduit leurs heures d'ouverture afin d'assurer une plus grande fréquence du nettoyage et de l'assainissement. Des bandes ont été collées au sol pour indiquer les distances à maintenir à la caisse, et des limites ont été fixées au nombre de clients autorisés à se trouver en même temps à l'intérieur du magasin.

Plusieurs chaînes ont réservé l'heure suivant l'ouverture quotidienne de leur magasin aux personnes âgées et à celles qui ont besoin d'aide pour faire leurs achats. N'oubliez pas de poursuivre vos bonnes habitudes d'hygiène des mains pendant et après le magasinage.

Les différents paliers gouvernementaux surveillent les taux d'infection maintenant que les provinces commencent à lever les restrictions imposées pendant la pandémie aux entreprises et aux citoyens. Le lien ci-dessous mène à un article qui donne un aperçu de la situation dans les provinces ainsi que des liens vers la liste des restrictions qui ont été levées et de celles qui demeurent en vigueur.

<https://www.ctvnews.ca/health/coronavirus/where-each-province-and-territory-stands-with-reopening-1.4913652> (en anglais seulement)

Au fil des réouvertures graduelles, il est important de suivre les règlements et les lignes directrices mis en place. À l'approche du temps chaud et des activités estivales, nous devons continuer de respecter les mesures de distanciation physique et les directives provinciales concernant les rassemblements. Les gouvernements fédéral et provinciaux ainsi que les autorités sanitaires ont continué à élaborer des stratégies de déconfinement pour les entreprises. Dans diverses régions du monde, le risque d'infection demeure très présent. L'OMS a récemment annoncé le plus grand nombre de nouveaux cas enregistrés en une seule journée.

Les autorités sanitaires ont également noté une augmentation du nombre de jeunes qui contractent le virus. Bien que des progrès aient été enregistrés dans le développement et la production d'un vaccin, en réalité nous sommes peut-être encore à plusieurs mois des vaccinations de masse. Les liens ci-dessous mènent à des documents résumant l'information clé relative à chaque province et territoire devant servir de ligne directrice générale en lien avec nos considérations et perspectives particulières de nature physique, mentale et sociale.

## La pandémie de COVID-19 | Faits saillants et renseignements généraux

Province	Plus d'information
<b>Alberta</b>	<a href="https://www.alberta.ca/assets/documents/covid-19-workplace-guidance-for-business-owners.pdf">https://www.alberta.ca/assets/documents/covid-19-workplace-guidance-for-business-owners.pdf</a>
<b>Colombie-Britannique</b>	<a href="https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery/covid-19-provincial-support/fr">https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery/covid-19-provincial-support/fr</a>
<b>Manitoba</b>	<a href="https://www.gov.mb.ca/covid19/infomanitobans/print/workplaces.html">https://www.gov.mb.ca/covid19/infomanitobans/print/workplaces.html</a>
<b>Nouveau-Brunswick</b>	<a href="https://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/eco-bce/Promo/covid-19/covid-op-plan-guide.pdf">https://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/eco-bce/Promo/covid-19/covid-op-plan-guide.pdf</a>
<b>Terre-Neuve-et-Labrador</b>	<a href="https://www.gov.nl.ca/covid-19/files/Physical-Distancing-for-Businesses.pdf">https://www.gov.nl.ca/covid-19/files/Physical-Distancing-for-Businesses.pdf</a>
<b>Nouvelle-Écosse</b>	<a href="https://novascotia.ca/coronavirus/occupational-health-and-safety/">https://novascotia.ca/coronavirus/occupational-health-and-safety/</a>
<b>Ontario</b>	<a href="https://news.ontario.ca/opo/en/2020/04/ontario-providing-employers-with-workplace-safety-guidelines.html">https://news.ontario.ca/opo/en/2020/04/ontario-providing-employers-with-workplace-safety-guidelines.html</a>
<b>Île-du-Prince-Édouard</b>	<a href="https://www.princeedwardisland.ca/en/topic/business-0">https://www.princeedwardisland.ca/en/topic/business-0</a>
<b>Québec</b>	<a href="https://www.quebec.ca/en/health/health-issues/a-z/2019-coronavirus/answers-questions-coronavirus-covid19/employers-workers-covid-19/">https://www.quebec.ca/en/health/health-issues/a-z/2019-coronavirus/answers-questions-coronavirus-covid19/employers-workers-covid-19/</a>
<b>Saskatchewan</b>	<a href="https://www.saskatchewan.ca/government/health-care-administration-and-provider-resources/treatment-procedures-and-guidelines/emerging-public-health-issues/2019-novel-coronavirus/re-open-saskatchewan-plan/covid-19-workplace-information">https://www.saskatchewan.ca/government/health-care-administration-and-provider-resources/treatment-procedures-and-guidelines/emerging-public-health-issues/2019-novel-coronavirus/re-open-saskatchewan-plan/covid-19-workplace-information</a>
<b>Nunavut</b>	<a href="https://www.gov.nu.ca/health/information/covid-19-novel-coronavirus">https://www.gov.nu.ca/health/information/covid-19-novel-coronavirus</a>
<b>Territoires du Nord-Ouest</b>	<a href="https://www.gov.nt.ca/covid-19/en/services/employers-employees/health-advice-employers-and-businesses">https://www.gov.nt.ca/covid-19/en/services/employers-employees/health-advice-employers-and-businesses</a>
<b>Yukon</b>	<a href="https://yukon.ca/sites/yukon.ca/files/eco/eco-guidelines-delivery-critical-essential-other-services-covid-19-may-8-2020-final.pdf">https://yukon.ca/sites/yukon.ca/files/eco/eco-guidelines-delivery-critical-essential-other-services-covid-19-may-8-2020-final.pdf</a>



## Dois-je éviter de me rendre au travail?

Si vous ne vous sentez pas bien, si vous avez des symptômes ou si vous êtes inquiet, la meilleure chose à faire est d'en parler à votre gestionnaire, au service des RH ou aux services de santé et sécurité au travail de votre organisation. Ces gens sont là pour vous aider!

## Où puis-je obtenir plus de renseignements sur ce nouveau COVID-19?

Voici quelques liens utiles offrant de l'information complémentaire :

Santé Canada :

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada.html>

Organisation mondiale de la santé :

<https://www.who.int/fr/home>

Centers for Disease Control and Prevention:

<https://www.cdc.gov/>

Le gouvernement fédéral a créé un outil d'auto-évaluation en ligne à l'intention des personnes qui se demandent peut-être si leurs symptômes sont ceux de la COVID-19. Cet outil donne l'un des quatre conseils ci-dessous en fonction des symptômes mentionnés en réponse au questionnaire :

- Rendez-vous aux services d'urgence
- Appelez les services infirmiers
- Isolez-vous volontairement à la maison
- Ne faites rien

L'outil est accessible ici : <https://ca.thrive.health/covid19/fr>

## Cette situation me stresse beaucoup. Est-il toujours possible de faire appel aux services de counseling de Homewood Santé?

Absolument! Nous sommes là 24/7/365 pour vous aider à obtenir les outils, les ressources ou le soutien que vous recherchez.

## Et si j'ai bientôt rendez-vous en personne avec mon thérapeute? Que dois-je faire?

Vous serez contacté sous peu par votre thérapeute, ou par Homewood Santé, qui vous expliquera exactement ce que vous devrez faire au sujet de votre prochaine séance.

Homewood Santé tient à exprimer sa gratitude envers tous les premiers intervenants et travailleurs de la santé, particulièrement ceux et celles qui sont en contact direct avec le public. Nous vous sommes reconnaissants de vos efforts et de votre assistance à la population en ces temps difficiles.

## Médiagraphie

1. Nouveau coronavirus (COVID-19): conseils au grand public: <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
2. Gouvernement du Canada. Infection au coronavirus (2020) [document recensé le 31 janvier 2020]. Article consulté sur <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/symptomes.html>



## Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance ?

Tous les appels sont confidentiels.

Services en français : 1 888 361-4853

Services en anglais : 1 866 644-0326

[HomewoodSante.com](https://www.homewoodsante.com)

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2020 | ML\_COVID19\_CMS\_Resources\_Facts\_FR\_8\_Sept\_2020 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



**Manuvie**



**Homewood**  
Santé | Health