

# Comment se préparer pour la pandémie

COVID-19 est une nouvelle souche de coronavirus qui se répand maintenant dans le monde entier. Les coronavirus humains sont courants et ont tendance à provoquer des maladies bénignes allant du simple rhume à la pneumonie. Comme les cas de ce nouveau coronavirus (COVID-19) continuent de se propager à l'échelle internationale, il est de plus en plus probable que nous assisterons à une propagation mondiale du virus. Le Canada et d'autres pays se concentrent actuellement sur le confinement du COVID-19, mais il est fort possible que ce virus se propage localement à Ottawa et ailleurs au Canada.

## Soyez prêt

Si vous tombez malade, vous devrez probablement rester chez vous pour limiter la propagation.



- Faites progressivement des réserves de fournitures et d'aliments non périssables au cours des prochaines semaines. Soyez attentif à la quantité d'aliments que vous devez réellement acheter.
- Faites des plans pour vos enfants ou d'autres personnes à charge au cas où vous tomberiez malade.
- Préparez-vous avec votre employeur et discutez des modalités de travail à domicile.
- Faites des réserves de produits de nettoyage, de savon pour les mains, de désinfectant pour les mains, d'eau de javel et de gants en nitrile/latex.
- Faites des provisions pour vos animaux.

## Remplir les ordonnances

Remplir les ordonnances et faire des réserves de médicaments en vente libre. Soyez attentif à la quantité de médicaments que vous devez réellement acheter.



- N'attendez pas pour remplir les prescriptions essentielles.
- Remplissez les ordonnances pour un mois supplémentaire, si vous en êtes capable.
- Acheter des médicaments contre la douleur et la fièvre (ibuprofène et acétaminophène).

## Limitez la propagation des microbes

Adoptez une bonne hygiène personnelle et évitez les autres si vous tombez malade.



- Lavez-vous souvent les mains pendant au moins 20 secondes avec de l'eau et du savon.
- Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon.
- Ne touchez pas vos yeux, votre nez et votre bouche, sauf si vous venez de vous laver les mains.
- Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir en papier ou votre bras, et non votre main.
- Restez à la maison si vous êtes malade. Ne rendez pas visite aux personnes dans les hôpitaux ou les centres de soins de longue durée si vous êtes malade.
- Faites-vous vacciner contre la grippe. En vous protégeant contre la grippe, vous pouvez alléger le fardeau qui pèse sur le système de santé et protéger les autres.

La situation évolue rapidement. Visitez notre site web pour des mises à jour régulières :

[SantePubliqueOttawa.ca/PandemiePrep](https://santepubliqueottawa.ca/PandemiePrep)



**Tournez la page pour obtenir une liste des fournitures essentielles.**

11/03/2020

# Liste des fournitures essentielles

Si vous tombez malade ou avez été exposé au COVID-19, vous pouvez être obligé de rester à la maison pendant 14 jours. Nous avons établi une liste des fournitures essentielles pour vous permettre de vous préparer et de vous adapter à vos besoins. Il est important d'avoir à la maison des aliments supplémentaires qui fournissent des nutriments et de l'énergie en quantité suffisante. Vous n'avez pas besoin de vous précipiter et de « faire des réserves ». L'objectif est de se préparer et d'acheter les articles progressivement. La prochaine fois que vous irez au magasin, prenez des provisions supplémentaires.

## Alimentation

- Légumes frais avec une durée de conservation plus longue comme les betteraves, les carottes, les panais, le rutabaga, le navet, les pommes de terre, les ignames, le chou, les courges, les oignons
- Fruits frais avec une durée de conservation plus longue : pommes, melon, oranges, pamplemousses
- Légumes et fruits surgelés. Légumes et fruits en conserve, fruits secs, compote de pommes, sauce tomate, jus de légumes ou de fruits à 100 %
- Céréales comme le riz, le couscous, le quinoa, le pain (avec une durée de conservation plus longue), les tortillas, les pâtes, les céréales froides et chaudes, les biscottes de pain, les craquelins
- Viande et poisson congelés et en conserve, soupe, ragoûts
- Yogourt, œufs, fromage à pâte dure, lait et boissons à base de plantes non réfrigérées, lait en poudre, lait évaporé
- Haricots secs et en conserve, pois chiches, lentilles, noix, graines, beurres de noix
- Farine, huile, beurre ou margarine, café, thé, chocolat chaud, confiture/miel, sucre, barres granola, biscuits, cubes de bouillon, épices, condiments
- Préparation pour nourrissons (le cas échéant)
- Remplacements de repas (si pris pour des conditions médicales spécifiques)
- Aliments et fournitures pour les animaux

## Médicaments

- Médicaments contre la douleur et la fièvre (ibuprofène et acétaminophène).
- Si possible, remplissez vos ordonnances pour un mois supplémentaire.
- Compléments de vitamines et de minéraux (le cas échéant).

La situation évolue rapidement. Visitez notre site web pour des mises à jour régulières :

**[SantePubliqueOttawa.ca/PandemiePrep](https://santepubliqueottawa.ca/PandemiePrep)**

## Fournitures sanitaires/hygiène

- Savon pour les mains, désinfectant pour les mains à base d'alcool, lingettes désinfectantes, eau de javel
- Papier toilette, couches, produits d'hygiène féminine, mouchoirs, lingettes, dentifrice
- Détergent à lessive, savon à vaisselle, sacs poubelles, gants en nitrile/latex
- Masques chirurgicaux (masque facial) pour ceux qui sont infectés ou qui prennent soin des malades
- Nettoyant pour sols, serpillière et seau, nettoyant pour toilettes



## Dois-je porter un masque?

Il n'y a aucune raison de porter un masque si vous êtes en bonne santé. Les masques doivent être limités aux personnes malades ou à celles qui prennent soin d'une personne malade. Il n'y a guère de preuves que le port d'un masque en public empêche une personne en bonne santé de tomber malade. Les masques peuvent augmenter le risque, car les gens vérifient continuellement leur masque et se touchent le visage sans s'être lavé les mains au préalable.

**Planifier, préparer, soyez conscient.**