

LISTE DE CONTRÔLE POUR LA MAISON

Le département de la Santé de l'Ohio propose ces directives pour préparer votre foyer à une épidémie de maladie infectieuse.

Veillez rester calme, vous préparer et rechercher des informations exactes. Soyez aimable, en restant attentif aux actions qui pourraient perpétuer toute discrimination ou stigmatisation associée au COVID-19 ou à d'autres maladies infectieuses.

Pour obtenir des informations supplémentaires, rendez-vous sur coronavirus.ohio.gov.

PRÉVENTION

- Utilisez des méthodes de protection personnelle en tout temps, que ce soit à la maison, au travail, à l'école, lors d'événements communautaires ou ailleurs :
 - Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou laissez-les sécher à l'air libre.
 - Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous n'avez pas accès au savon ni à l'eau.
 - Couvrez votre bouche avec un mouchoir ou votre manche lorsque vous toussiez ou éternuez.
 - Évitez de toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche avec des mains non lavées.
 - Restez chez vous si vous êtes malade.
 - Évitez tout contact avec des personnes malades.
- Ayez du savon, du désinfectant pour les mains et des mouchoirs à votre disposition. Rendez-les facilement accessibles à la maison et emportez-les avec vous lorsque cela est possible.
- Gardez un spray ou des lingettes de nettoyage ménagers à portée de main. Respectez toujours les instructions fournies sur l'étiquette.
- Nettoyez quotidiennement les surfaces à « contact élevé ». Ces surfaces incluent : les comptoirs, les tables, les poignées de porte, les interrupteurs, les équipements de salle de bain, les toilettes, les téléphones, les claviers, les tablettes et les tables de chevet. Nettoyez également toutes les surfaces pouvant contenir du sang, des selles ou des fluides corporels.
- Ne partagez pas d'objets personnels tels que des bouteilles d'eau.
- Tenez-vous au courant des recommandations des responsables de la santé publique sur www.cdc.gov, www.odh.ohio.gov et sur le site Web du département de la Santé de votre région.

Remarque : L'utilisation de masques par des personnes non malades n'est pas recommandée pour se protéger contre les maladies respiratoires. Les masques doivent être utilisés par les personnes qui présentent des symptômes du COVID-19 pour aider à prévenir la propagation de la maladie et par les agents de santé et autres personnes prenant soin d'une personne dans un environnement fermé.

PLANNING

- Faites des provisions suffisantes d'eau, de nourriture et de nourriture pour animaux chez vous. Si vous prenez des médicaments sur ordonnance, contactez votre prestataire de soins de santé, votre pharmacien ou votre assureur pour savoir si vous pouvez conserver un approvisionnement d'urgence à la maison.
- Discutez avec les soignants de plans de secours en cas de maladie d'un soignant principal.
- Réunissez-vous avec votre famille immédiate, vos proches et vos amis pour discuter des besoins possibles en cas d'écllosion d'une maladie infectieuse.
- Parlez avec vos voisins au sujet de la préparation à la maladie. Rejoignez les pages Web ou e-mails d'informations entre voisins.
- Prévoyez des façons de prendre soin des personnes les plus à risque, y compris les très jeunes enfants, les personnes âgées, les personnes atteintes de maladies chroniques et les personnes dont le système immunitaire est affaibli.
- Identifiez les organismes communautaires qui pourraient vous aider si vous avez besoin d'informations, de services de santé, de soutien ou d'autres ressources.
- Créez une liste de contacts d'urgence des membres de la famille, des amis, des voisins, des prestataires de soins de santé, des enseignants, des employeurs et autres.
- Gardez à disposition un thermomètre fonctionnel et des médicaments contre les maladies respiratoires, comme des décongestionnants, des expectorants et des analgésiques (ibuprofène, acétaminophène).
- Choisissez une pièce et, si possible, une salle de bain, de votre maison, qui pourraient être utilisées pour séparer les membres de la famille qui tombent malades.
- Renseignez-vous sur les plans de préparation des garderies, des écoles et/ou des collèges de vos enfants.
- Prévoyez un moyen de garde en cas de fermeture temporaire des écoles.
- Renseignez-vous sur les plans de préparation de votre employeur, y compris les politiques en matière de congé maladie et les options de télétravail.
- Soyez prêt à annuler ou à reporter votre participation à de grands événements, tels que des événements sportifs, des conférences et des services religieux, et à rester à l'écart de la foule.
- Soyez prêt pour l'arrêt ou les perturbations des services de transport public.
- Soyez prêt à annuler vos voyages non essentiels.
- Si ce n'est pas déjà fait, faites-vous vacciner contre la grippe cette saison. Ce vaccin ne protège pas contre le COVID-19, mais il peut aider à protéger contre la grippe ou à atténuer les symptômes si vous attrapez le coronavirus, réduisant ainsi la charge sur les établissements de santé.