



## **SIX ÉTAPES POUR ENRAYER LA PROPAGATION DU CORONAVIRUS – À DESTINATION DES RÉSIDENTS D'ÉTABLISSEMENTS DE SOINS AUX PERSONNES ÂGÉES**

Merci pour votre contribution à votre sécurité, à celle de vos concitoyens et de toutes les personnes qui s'occupent de vous. Nous comprenons que la situation actuelle a parfois été difficile et qu'elle a nécessité des ajustements majeurs de la part de tous.

Votre sécurité et votre bien-être sont notre priorité absolue. Les mesures que nous avons mises en place visent à assurer votre sécurité.

Il est important que nous continuions à faire tout ce qui est en notre pouvoir pour protéger les résidents et le personnel des établissements de soins aux personnes âgées contre le COVID-19. Les informations ci-dessous ont pour but de vous aider à rester en sécurité et en bonne santé.

Si vous avez des inquiétudes ou si vous pensez avoir besoin de plus d'informations, parlez-en aux membres de votre famille, aux personnes qui s'occupent de vous ou au personnel soignant. Nous sommes tous dans cette situation ensemble.

De plus amples renseignements sont disponibles sur le site [Web health.gov.au](http://Web health.gov.au). Vous pouvez également appeler la ligne d'assistance nationale sur le Coronavirus au 1800 020 080.

### **Six étapes pour enrayer la propagation du coronavirus :**

#### **1. Si vous ne vous sentez pas bien, dites-le au personnel**

Vous devez signaler tout symptôme de maladie au personnel infirmier, aussi léger soit-il. Le personnel pourra évaluer votre situation et éventuellement vous faire passer un test COVID-19. Les symptômes du COVID-19 peuvent ressembler à ceux du rhume ou de la grippe et peuvent inclure :

- fièvre
- toux
- essoufflement
- maux de gorge
- maux de tête

- perte de l'odorat
- perte du goût
- nez qui coule
- douleurs musculaires
- douleurs articulaires
- diarrhée
- nausées/vomissements
- perte d'appétit.

Le test COVID-19 est disponible pour tous les résidents des établissements de soins pour personnes âgées.

## 2. Lavez-vous les mains régulièrement

Vous devez vous laver soigneusement les mains et tout particulièrement avant et après avoir eu des contacts avec d'autres résidents, des visiteurs ou le personnel de la maison de retraite. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. Si vos mains ne sont pas visiblement sales, vous pouvez utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

## 3. Comment prendre soin de vous et de vos visiteurs

Afin de réduire les risques de propagation du COVID-19, nous vous recommandons de prendre les mesures suivantes :

- demandez à vos proches de ne pas vous rendre visite s'ils sont malades
- rappelez à vos visiteurs de se laver les mains et montrez-leur où ils peuvent le faire
- ne recevez que deux visiteurs à la fois
- recevez vos visiteurs dans votre chambre, dans un espace extérieur ou dans un endroit précisé par la direction de votre établissement de soin ;
- évitez d'emmener vos visiteurs dans les espaces en commun
- Continuez à respecter les mesures de distanciation sociale (nous savons que c'est difficile, surtout avec les petits-enfants).
- assurez-vous que vos visiteurs n'ont pas eu de contact rapproché avec une personne atteinte du COVID-19 au cours des 14 derniers jours.

## 4. Connaissez-vous les règles de votre établissement de soin concernant les visiteurs ?

Les établissements de soins pour personnes âgées doivent suivre les consignes de leur état ou territoire. Chaque établissement a mis en place des règles pour enrayer la propagation du virus. Assurez-vous que vous et vos visiteurs connaissez ces règles. Les règles peuvent changer si des cas de COVID-19 sont détectés dans votre région.

Avant d'entrer dans votre établissement de soins, vos visiteurs devront :

- répondre à des questions pour aider le personnel à évaluer leur risque de COVID-19
- prouver qu'ils ont été vaccinés contre la grippe en 2020
- accepter de suivre les règles pour les visiteurs.

Demandez à vos visiteurs de répondre honnêtement à ces questions afin de ne pas propager accidentellement le virus du COVID-19.

## 5. Savez-vous comment garder le contact avec vos proches si les visites sont limitées ?

Il peut arriver que les établissements de soins aux personnes âgées aient besoin de restreindre les visites aux résidents, par exemple, en cas de foyer d'épidémie dans votre établissement ou dans la région.

Nous encourageons les établissements de soins aux personnes âgées et les membres de leur famille à travailler ensemble pour vous permettre de rester en contact avec vos proches. Même s'ils ne peuvent pas vous rendre visite en personne, il existe de nombreuses façons de rester en contact avec eux.

Demandez aux membres de votre famille ou au personnel de votre établissement de vous montrer comment garder le contact avec des appels vidéo et où vous connecter à Internet.

## 6. Savez-vous que vous pouvez demander à vivre temporairement avec votre famille pendant la crise du COVID-19 ?

Si vous vous sentez plus en sécurité en restant dans une famille qui peut s'occuper de vous, vous pouvez prendre ce qu'on appelle un congé d'urgence. La pandémie de COVID-19 constitue une situation d'urgence. Les congés d'urgences sont disponibles jusqu'au 30 juin 2021.

Parlez à la direction de votre établissement de soins si vous souhaitez vous absenter temporairement.

## **Nous avons besoin de votre aide**

L'installation de l'application CovidSafe sur votre téléphone est entièrement volontaire. Vous pouvez télécharger l'application pour protéger votre famille, vos amis et votre communauté. Vous pouvez aider à sauver la vie d'autres personnes. Plus les Australiens installeront l'application COVIDSafe, plus il sera possible de détecter rapidement les nouveaux cas de virus.

Pour obtenir des informations, des ressources et des conseils officiels, rendez-vous sur [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)