



## 1 Le coronavirus

Le coronavirus ou COVID - 19 est une infection causée par un virus très contagieux qui affecte les voies respiratoires. Il se transmet de personne à personne, à partir de gouttelettes provenant de la toux ou des éternuements d'une personne infectée.

Tu peux **attraper** le coronavirus lorsque :

- tes yeux, ton nez ou ta bouche sont en contact avec les gouttelettes d'une personne infectée qui tousse ou éternue ;
- lorsque tes mains touchent un objet ou une surface contaminée et que tu les mets ensuite sur ton visage.

Les symptômes du coronavirus sont :



Toux sèche



Fièvre



Difficulté à respirer

### IMPORTANT

Si tu as les symptômes, tu  
dois appeler au  
**(450) 644-4545**

Pour réduire les risques de contamination tu dois :



Te laver les mains souvent.

- Lorsque tu rentres chez toi;
- Lorsque tu sors d'un lieu public;
- Avant et après avoir mangé;
- Après avoir toussé ou éternué;
- Etc.



Éviter de toucher  
ton visage avec tes  
mains.



Mettre l'intérieur de ton  
coude devant ta bouche  
et ton nez lorsque tu  
tousses ou tu éternues.



Garder une  
distance  
d'environ 2 mètres  
avec les autres  
personnes.



2

Voici des conseils pour éviter les risques de contamination



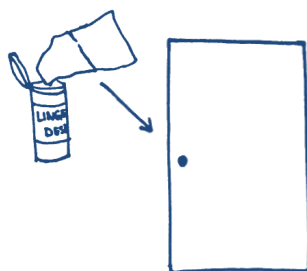
Tu dois rester chez toi  
et éviter les sorties non  
nécessaires.

✓ Sorties nécessaires	✗ Sorties non nécessaires
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Épicerie ou tout endroit où te procurer de la nourriture;</li> <li>• Pharmacie;</li> <li>• Ton travail;</li> <li>• Centres pour animaux (si tu as un animal de compagnie);</li> <li>• Prendre une marche dans les rues proches de chez toi (faire de l'exercice);</li> <li>• Etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aller voir un ami, de la famille ou toute autre personnes qui n'habite pas avec toi;</li> <li>• Magasins pour des articles de loisirs;</li> <li>• Parcs, lieux de loisirs, lieux touristiques;</li> <li>• Etc.</li> </ul>

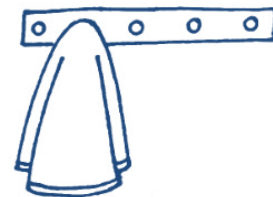
Si tu dois sortir de la maison. À ton retour, n'oublie pas de



Te laver les mains  
pendant **au moins 20**  
secondes.



Désinfecter les choses  
que tu touches souvent  
comme les poignées de  
portes.



Laisser ton manteau et tes  
bottes à l'entrée.  
Tu peux aussi nettoyer ton  
manteau régulièrement.



3

Voici des conseils pour éviter les risques de contamination.



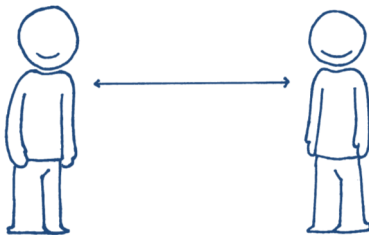
Lorsque tu dois sortir  
dans les magasins



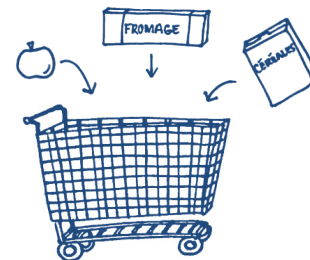
Porte des gants ou désinfecte à l'aide de lingettes désinfectantes la poignée de ton panier à l'épicerie. Dans certains magasins, un employé désinfecte les paniers à ta place.



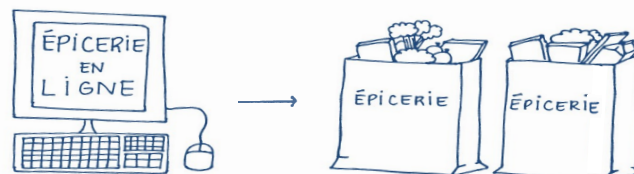
Utilise la méthode paiement «paypass» avec ta carte de débit ou de crédit et évite de prendre le terminal dans tes mains.



Tiens toi à une distance de 1 ou 2 mètres des autres clients et évite de toucher aux paniers des autres !



Touche seulement aux articles que tu comptes mettre dans ton panier.



La plupart des épiceries offrent de passer la commande en ligne. Ils peuvent :

- Te préparer ta commande et tu passes la chercher;
- Te préparer et livrer ta commande directement chez toi.

Pour plus d'information, rends toi sur le site internet de l'épicerie que tu fréquentes.

D'autres magasins, en plus des épiceries, offrent également de préparer ta commande. Appelle directement au magasin pour le demander.



4

Durant la situation du coronavirus, de nombreuses personnes vivront des réactions de **stress**, d'**anxiété** et de **déprime**.

Tu peux remarquer à l'intérieur de toi **plusieurs changements** qui seraient reliés au stress, à l'anxiété et à la déprime.

- Maux de tête, tensions dans la nuque;
- Difficultés de sommeil;
- Diminution de l'appétit;
- Diminution de l'énergie, sensation de fatigue;
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens;
- Présence de sentiments de découragement, d'insécurité, de tristesse, de colère;
- Inquiétudes et insécurité en lien avec le virus;
- Difficultés de concentration;
- Pleurs;
- Isolement, repli sur soi;
- Etc.

Voici quelques conseils pour te sentir mieux:

### Communique avec une personne que tu apprécies pour discuter.

Tu peux appeler ou écrire à quelqu'un de la famille ou un ami pour discuter de la situation du coronavirus, de comment tu te sens, d'un autre sujet pour te changer les idées, etc. !

### Garde ton horaire de sommeil.

- Couche-toi aux mêmes heures qu'avant la situation du coronavirus;
- Réveille-toi aux mêmes heures qu'avant la situation du coronavirus;
- Évite de regarder des informations en lien avec le coronavirus juste avant de te coucher.

### Informe toi de la situation avec une source d'information fiable.

[www.quebec.ca/coronavirus](http://www.quebec.ca/coronavirus)  
Évite les informations sur les réseaux sociaux!

### Garde une bonne alimentation.

- Mange trois repas par jour;
- Bois beaucoup d'eau;
- Évite de consommer trop d'alcool et de cannabis.

### Pratique une activité physique.

- Marche/course dans les rues proche de chez toi;
- Musculations à la maison;
- Cours d'exercices en ligne;
- Exercices sur une console vidéo.

### Appelle le service Info-Social 811.

Compose le 811 sur ton téléphone. Ensuite, choisis l'option #2.

Si tu vis du stress, de l'anxiété ou de la déprime, tu peux aussi contacter le service Info-Social 811. Des professionnels en intervention psychosociale t'offriront du soutien et te partageront de l'information et des conseils.