

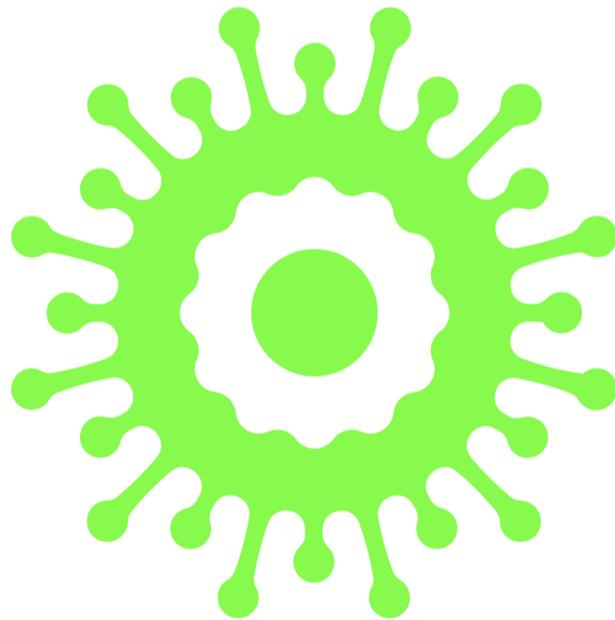


Défense nationale National Defence



COVID-19

AIDE-MÉMOIRE



POUR LES CADETS
ET RANGERS JUNIORS CANADIENS

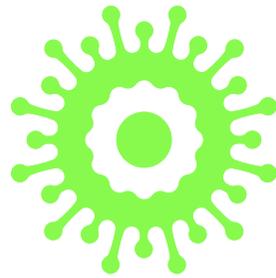




TABLE DES MATIÈRES

Section 1 : Introduction	1
Section 2 : Réponses COVID-19	2
Qu'est-ce que la COVID-19?.....	3
Alors, qu'est-ce qu'un coronavirus?.....	3
Comment se propage-t-il?.....	3
Comment savoir si j'ai la maladie?.....	4
Section 3 : Alors, devrais-je rester à la maison?	7
Mesures de distanciation physique.....	8
Rester à la maison.....	10
Isolation et quarantaine.....	11
Section 4 : Arrêter la propagation!	14
Gardez vos distances.....	15
Lavez vos mains.....	16
Évitez de toucher votre visage.....	17
Portez un masque.....	17
Comment fabriquer un masque à l'aide d'un foulard.....	18
Comment coudre un masque.....	19
Plus à propos des masques.....	20
Modifications de masque.....	20

Mettre et enlever un masque.....	21
Entretien du masque.....	21
Section 5 : Rester en santé.....	22
Soyez actifs.....	22
Sortez dehors.....	23
Restez en contact.....	23
Occupez-vous.....	24
Prenez du temps pour vous.....	25
Mangez santé.....	26
Section 6: Fracasser les mythes.....	27
Mythes au sujet de la COVID-19.....	28
« Remèdes miracles » contre la COVID-19.....	30
Ressources.....	31
.	
Références.....	35



SECTION 1 : INTRODUCTION

Le but du présent document est de vous aider à connaître les stratégies de réduction de la propagation du virus COVID-19.

Cela est important, car le virus COVID-19 peut rendre n'importe qui malade, même si vous êtes jeunes et en bonne santé. Et pour les personnes de plus de 60 ans ou qui ont certains problèmes de santé, peut être vraiment sérieux... ou même mortel.

Étant donné que certaines personnes contractant la maladie COVID-19 ne présentent que très peu de symptômes, parfois même aucuns, il est possible de répandre le virus sans même savoir que vous en êtes atteints.

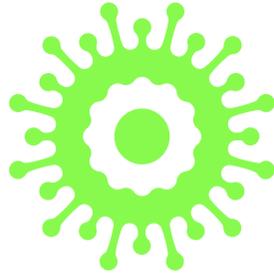
Cependant, la bonne nouvelle est qu'il y a plusieurs actions, simples pour la plupart, que vous pouvez poser afin de limiter la propagation de la maladie.

Ce document contient des informations sur le virus et quelques directives pour savoir comment vous protéger et protéger les gens qui vous entourent. Il y a aussi une section qui contient des mythes courants et des faits réels sur le virus.

Au sein des Forces armées canadiennes, un tel document se nomme « aide-mémoire » - vous pouvez le garder avec vous, dans vos poches, dans votre téléphone afin de pouvoir vous y référer à tout moment, au besoin.

À la fin du document, vous trouverez également une liste de liens vers d'autres ressources afin de pouvoir consulter les informations à jour en temps réel lorsqu'elles sont disponibles.





SECTION 2 : RÉPONSES COVID-19

Cette section contient des informations de base au sujet du virus COVID-19 et répondra à vos questions et à celle de votre entourage. Ce que nous connaissons du COVID-19 est en constante évolution, alors n'oubliez pas de rester à jour sur les nouvelles informations autant que vous pouvez.

Si vous avez accès à Internet, vous pouvez consulter des ressources en ligne comme le [site Web de santé du gouvernement du Canada](#) pour rester à jour! Vous pouvez également appeler l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) au 1-833-784-4397.



QU'EST-CE QUE LA COVID-19?

COVID-19 est une nouvelle maladie qui n'a pas encore été identifiée chez l'homme. Son nom vient d'une combinaison du mot « coronavirus » et de l'année « 2019 ».

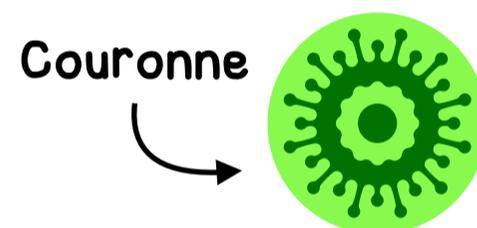
Cette maladie présente de nombreux symptômes différents, mais affecte souvent les poumons d'une personne et sa capacité à respirer. Cela peut entraîner de graves problèmes de santé comme la pneumonie, lorsque les sacs aériens des poumons commencent à gonfler et à se remplir de liquide.

ALORS, QU'EST-CE QU'UN CORONAVIRUS?

Le virus qui cause la maladie COVID-19 fait partie de la famille des coronavirus.

L'origine du nom coronavirus vient du fait que ces virus sont ronds et possèdent une frange de minuscules projections autour d'eux, ce qui donne l'impression qu'ils sont entourés d'un halo ou d'une **couronne**.

Il existe plusieurs types de coronavirus. Certains coronavirus provoquent des maladies chez l'homme, tandis que d'autres affectent les animaux.



La majorité de ceux que les humains contractent cause de légers symptômes comparables à ceux d'un rhume.

Par contre, certains coronavirus peuvent rendre les gens très malades comme c'est le cas du SRAS (Syndrome respiratoire aigu sévère).

COMMENT SE PROPAGE-T-IL?

COVID-19 se propage d'une personne à l'autre par de minuscules **gouttelettes** qui se vaporisent dans l'air lorsque les gens toussent, éternuent ou même parlent. Si ces gouttelettes pénètrent dans votre corps, elles peuvent vous infecter avec le virus.



Ces gouttelettes sont habituellement trop petites pour être vues à l'œil nu, mais elles peuvent quand même propager le virus. C'est pourquoi la [distanciation physique](#) est essentielle.

Étant donné que les gouttelettes contenant le virus peuvent rester sur vos mains ou vos vêtements, COVID-19 peut également se propager par contact physique étroit comme **des étreintes** ou des **serrements de main**.

Si vous attrapez le virus sur vos mains, puis touchez votre visage, le virus peut pénétrer dans vos yeux, votre nez ou votre bouche et vous rendre malade. Il est essentiel de se [nettoyer les mains](#) fréquemment pour éviter cela. Vous devez également tousser ou éternuer dans votre bras au lieu de couvrir votre bouche avec votre main.



Le virus peut vivre sur les **poignées de porte**, les **garde-corps**, les **téléphones** et autres surfaces avec lesquelles les gens sont en contact. Un nettoyage régulier avec un désinfectant ménager peut rendre ces choses plus sûres pour les gens.

COMMENT SAVOIR SI J'AI LA MALADIE?

Voilà une question épineuse à propos de la COVID-19 : plusieurs personnes qui la contractent ne s'en rendent pas compte, elles ne savent pas qu'elles l'ont.

Jusqu'à 25% des gens peuvent ne présenter aucun symptôme, et pour d'autres, c'est si doux qu'ils pensent qu'ils ont juste un rhume ou peut-être la grippe:



Malheureusement, **même les personnes asymptomatiques** peuvent **répandre la maladie**, et celles qui la contractent peuvent, de leur côté, en être très malades, voire en mourir.

Voici quelques symptômes associés à la COVID-19 :

- Toux
- Fièvre
- Frissons
- Mal de gorge
- Nez qui coule
- Douleurs musculaires et articulaires
- La diarrhée
- Fatigue (se sentir fatigué tout le temps)
- Difficulté à respirer
- Perte soudaine du goût ou de l'odorat



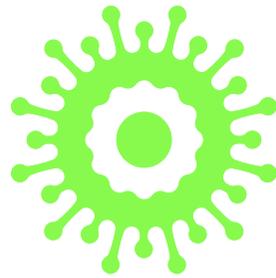
Ce ne sont pas toutes les personnes atteintes de la COVID-19 qui présentent les mêmes symptômes. La seule manière de confirmer si vous en êtes atteints est de passer **un test de dépistage**. Chaque communauté a une procédure établie pour pouvoir passer ledit test.

Le virus peut prendre **jusqu'à 14 jours** avant de se manifester et qu'une personne y ayant été exposée présente des symptômes. Cependant, pendant cette période, la personne atteinte peut quand même propager l'infection.

C'est pourquoi il est demandé aux gens qui ont été exposés au virus de se placer [en quarantaine](#) ou [de s'isoler](#) et pourquoi il est important de rester [à la maison](#).

Peu importe où vous vivez, assurez-vous de suivre les mesures de sécurité COVID-19 pour l'organisation lorsque vous participez aux activités des cadets ou des RJC.

Si vous avez encore des questions, il y a quelques ressources à la fin de cet aide-mémoire qui peuvent fournir plus d'informations.



SECTION 3 : ALORS, DEVRAIS-JE RESTER À LA MAISON?

Selon l'endroit où vous habitez au Canada, les règles établies ainsi que la terminologie entourant les mesures de sécurité pour limiter la propagation de la COVID-19 peuvent varier.

La présente section inclut des explications au sujet des précautions à prendre au sujet de la COVID-19. La distanciation sociale ou physique, rester à la maison, l'isolement et la quarantaine sont probablement des éléments dont vous entendez déjà parler.

Vous devriez toujours vous tenir au courant des informations concernant votre région en :

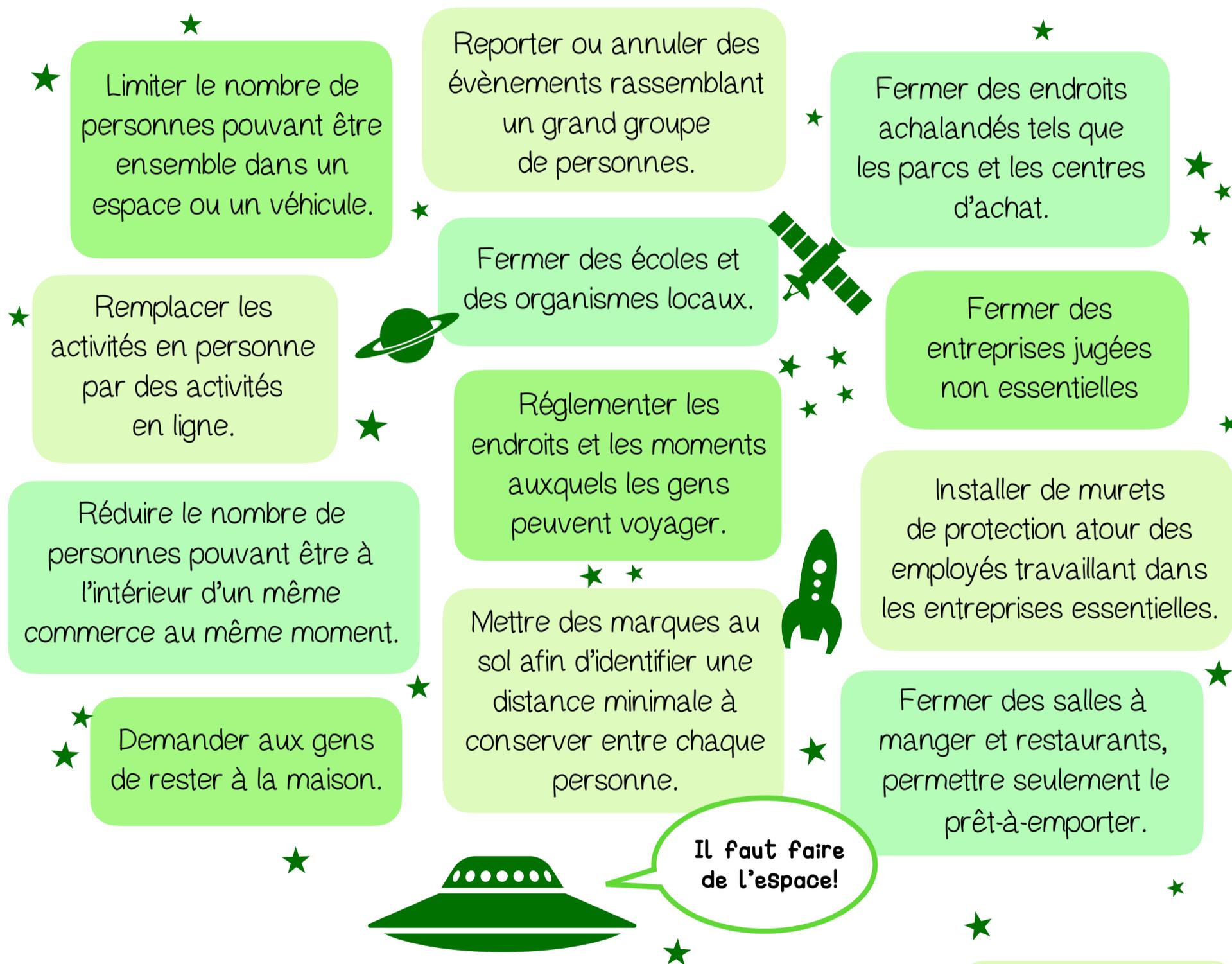
- visitant le [site Web du gouvernement du Canada sur la santé](#)
- utilisant [l'application COVID-19](#)
- suivant les mises à jour sur les chaînes de télévision locales, les stations de radio ou les médias sociaux
- Appelant à [l'Agence de la santé publique du Canada](#)



MESURES DE DISTANCIATION PHYSIQUE

La distanciation physique consiste à réduire le nombre de contacts rapprochés entre les gens afin de réduire les occasions de propagation du virus.

Selon l'endroit où vous habitez ainsi que le degré de précaution requis, cela prendra une forme différente. Voici cependant des mesures de distanciation physique dont vous pourrez être témoins :



Ce ne sont pas toutes ces mesures de distanciation sociale qui seront nécessairement appliquées au même moment, et certaines varieront selon la communauté.

Informez-vous sur les dernières mises à jour concernant l'endroit où vous vivez et, s'il vous plaît, respectez ces mesures : elles sont mises en place pour vous protéger!

Souvenez-vous :

- Restez à deux mètres des autres
- Soyez patients et courtois – la distanciation sociale est difficile pour nous tous
- Évitez les contacts physiques avec les gens qui ne vivent pas sous votre toit
- Soyez flexibles si vous devez changer vos plans
- Gardez contact avec vos amis et vos proches par téléphone ou en ligne au lieu de les visiter
- Achetez uniquement les quantités dont vous avez besoin pour en laisser pour les autres
- Assurez-vous de vous procurer de l'épicerie qui se conservera plus longtemps dans votre réfrigérateur, votre congélateur ou vos armoires, afin de ne pas avoir à magasiner aussi souvent
- Si vous prenez des médicaments sur ordonnance, ayez-en un peu plus en votre possession au cas où vous ne pourriez pas aller à la pharmacie
- Portez un masque si vous devez vous rendre quelque part où il sera difficile de garder deux mètres entre vous et les autres

Vous hésitez à participer à un événement, telle une fête... Demandez-vous si vous serez en mesure de conserver une distance de deux mètres entre chaque personne pour toute la durée de l'évènement. Si ce n'est pas possible, vous ne devriez pas participer pour le moment.

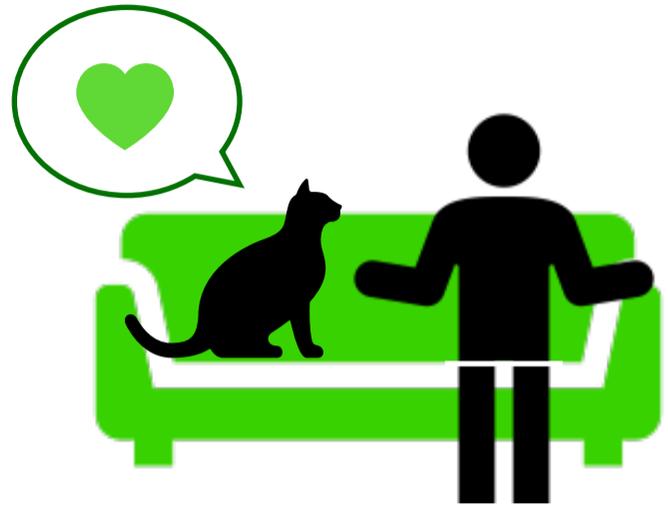
Vous pourriez avoir une fête en ligne à la place!



Remarque: Dans certains endroits, les gens utilisent le terme «distanciation sociale» au lieu de «distanciation physique», mais les deux signifient la même chose. Vous trouverez plus d'informations sur la distance physique dans la section 4!

RESTEZ À LA MAISON!

Parallèlement à d'autres mesures physiques de distanciation dans votre région, les personnes peuvent être invitées à rester à la maison. Ce n'est pas la même chose que l'isolement ou la quarantaine, mais cela peut encore faire beaucoup pour ralentir la propagation du virus.



Chaque fois que vous entrez en contact avec une personne ne vivant pas sous votre toit, vous risquez de propager le virus. C'est pourquoi il est important de rester le plus possible à la maison, surtout si vous vous sentez malade.

Vous pourriez littéralement sauver des vies dans le confort de votre divan!

Souvenez-vous :

- Seuls les travailleurs des services essentiels (alimentation, santé, etc.) devraient sortir pour aller au travail.
- Les gens devraient aller dans les magasins uniquement pour faire des achats nécessaires telles que l'épicerie ou le renouvellement d'une prescription. Essayez d'aller à l'épicerie une fois par semaine seulement.
- Si possible, une seule personne par foyer devrait sortir faire les commissions et non toute la famille. Vous pouvez également utiliser des services de livraison à domicile.
- Au lieu de visiter vos êtres chers, restez en contact par téléphone, par messages ou par appels vidéo.
- Si votre province, territoire ou communauté diminue les restrictions au sujet de rester chez soi, assurez-vous que c'est la bonne information et respectez les règles qui s'appliquent à votre région.

ISOLEMENT ET QUARANTAINE

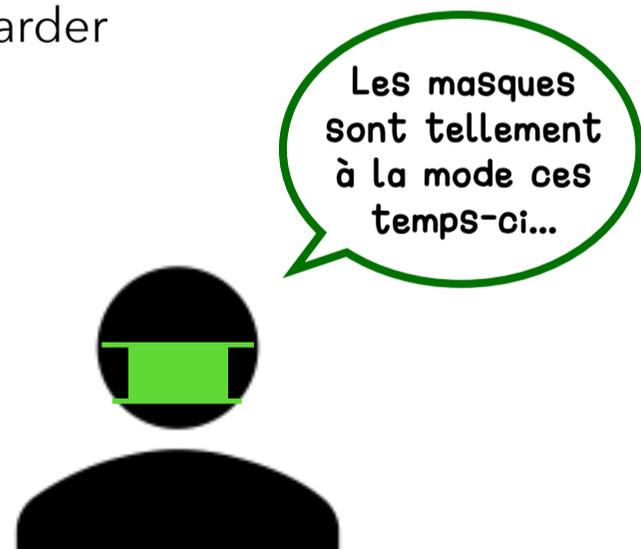
L'isolement et la quarantaine ne sont pas la même chose que le simple fait de rester à la maison. Vous devrez prendre d'autres mesures pour assurer la sécurité des autres.

ISOLEMENT

S'il est probable que vous ayez le COVID-19 ou que vous puissiez le propager, un professionnel de la santé vous dira de vous *isoler*. Cela signifie que vous devrez rester **en tout temps** à la maison, excepté pour vous rendre à un rendez-vous médical.

Durant l'isolement :

- Rendez-vous **directement à la maison** après votre discussion avec votre professionnel de la santé.
- Demandez à quelqu'un de **vous livrer** ce dont vous avez besoin telle votre épicerie.
- **Observez** et notez l'évolution de vos symptômes et garder contact avec votre professionnel de la santé.
- Tentez de rester **le plus loin possible** des gens vivant sous le même toit que vous (incluant vos animaux de compagnie) - partagez la chambre à coucher et la salle de bain uniquement s'il vous est impossible de faire autrement. Ne recevez aucun visiteur.
- Si d'autres personnes vivent sous votre toit, portez un [masque](#) propre, restez à **deux mètres d'eux**.
- Si vous devez vous rendre dans un centre de santé, évitez de prendre le transport en commun; essayez de vous **y faire conduire** par quelqu'un.



- **Évitez de partager** les objets personnels tels que votre serviette de douche, la vaisselle, votre brosse à dents, les couvertures et les appareils.
- **Désinfectez régulièrement les surfaces** avec une substance qui tuera le virus (alcool à friction, eau de javel). Désinfectez soigneusement les téléphones et autres appareils également.
- [Lavez vos mains](#) ou utilisez du désinfectant à mains à base d'alcool à 60% régulièrement.
- Contactez un **professionnel de la santé** si vos symptômes s'aggravent.
- Prenez [soin](#) de vous.

QUARANTAINE

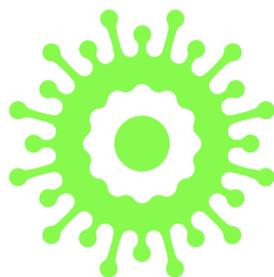
La quarantaine est aussi appelée « isolement volontaire ». Elle dure deux semaines (14 jours) et elle est effectuée par les personnes qui ne présentent aucun symptôme, mais qui ont potentiellement été exposées à la COVID-19. Il pourrait vous être demandé de vous placer en quarantaine dans les cas suivants :

- Vous revenez d'un voyage à l'extérieur du Canada - cette quarantaine est obligatoire : quitter votre maison devient illégal.
- Vous avez été en contact étroit avec une personne qui est atteinte ou est suspectée d'être atteinte de la COVID-19 - même si vous vous sentez bien.
- Un professionnel de la santé vous en fait la recommandation, puisque vous avez été potentiellement exposés au virus.

Lorsque vous êtes en quarantaine, vous devriez respecter les mêmes règles et poser les mêmes gestes que si vous étiez [en isolement](#). Si vous développez des symptômes, vous devriez contacter un professionnel de la santé ou visiter le site web de la santé publique.

Remarque: Si vous êtes revenu au Canada avec des symptômes, vous devrez vous isoler. Si vous ne savez pas si vous devez isoler ou mettre en quarantaine, vous devriez appeler un fournisseur de soins de santé pour vérifier.



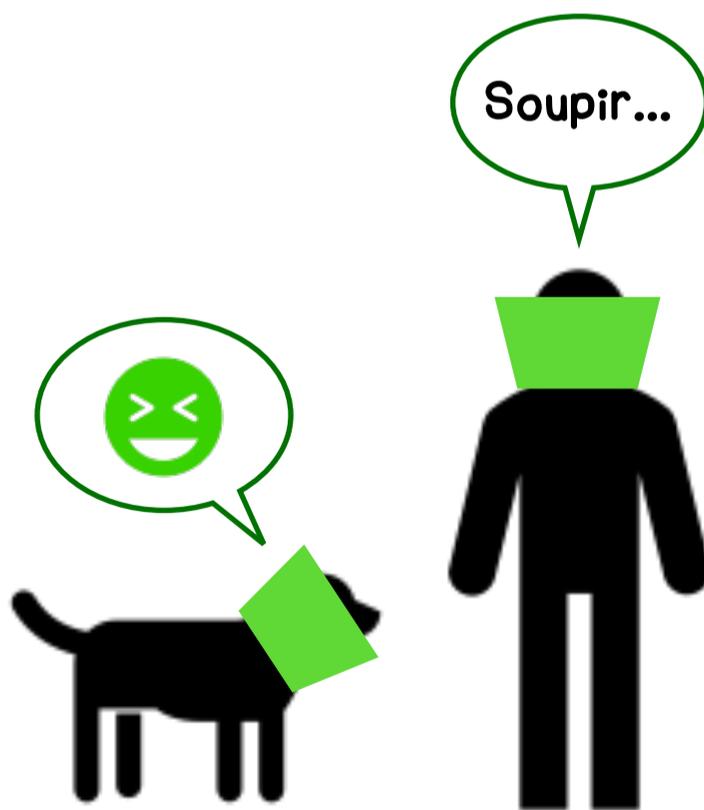


SECTION 4 : ARRÊTER LA PROPAGATION!

Empêcher COVID-19 de se propager est un effort d'équipe - nous devons tous aider à le faire fonctionner!

Plus il y a de gens qui respectent les consignes de prévention de propagation du virus, plus il y a de chances que nos communautés, nos provinces et territoires soient en mesure de le combattre avec succès.

Par chance, la plupart des actions que vous pouvez poser sont très simples.



GARDEZ VOS DISTANCES

Si vous sortez, faites de votre mieux pour maintenir **deux mètres** de distance entre vous et les gens que vous rencontrerez.

C'est la longueur de deux bâtons de hockey...



Ou deux gros chiens amicaux...

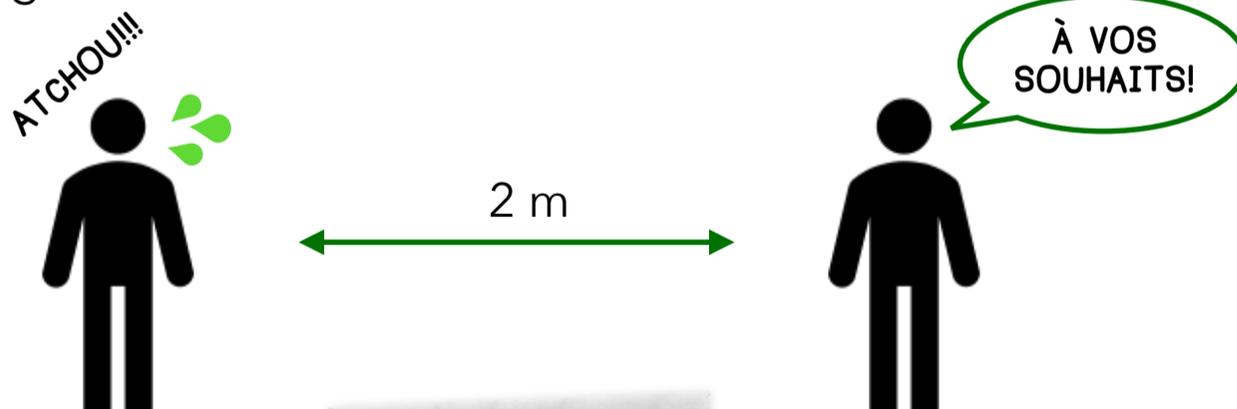


Ou d'un gros ours.



Garder deux mètres entre les personnes fait partie de l'éloignement physique et est important car COVID-19 peut se propager à travers de minuscules gouttelettes provenant d'une toux ou d'un éternuement.

Si vous êtes à deux mètres des autres personnes, vous réduisez le risque d'être infectés par ces gouttelettes.



Souvenez-vous :

- Si vous êtes dans un magasin, évitez les allées achalandées. Conservez une distance de deux mètres entre vous et la personne qui vous précède dans la file.
- Si vous êtes à l'extérieur pour faire une promenade, pour courir ou pour faire du vélo, conservez une distance supplémentaire entre vous et les autres utilisateurs du sentier ou de la piste.
- Si vous parlez avec vos voisins, restez de l'autre côté d'une clôture ou de l'autre côté de la rue.

LAVEZ VOS MAINS

Vous devriez **toujours** laver vos mains après avoir utilisé la salle de bain, avant de cuisiner ou de manger et lorsque vous rentrez à la maison après une sortie à l'extérieur ou dans un endroit public.

Mais en ce qui concerne COVID-19, il est particulièrement important de se laver les mains souvent, complètement et correctement. Enlevez tout bijoux en premier!



Savon

Utilisez du savon qui mousse. Utilisez la mousse pour frotter **toutes** les parties de vos mains, pas seulement vos paumes.



Eau chaude

Assurez-vous d'utiliser de l'eau chaude afin de contribuer à tuer les germes.



Vingt secondes

Lavez vos mains pendant au moins **20 secondes** chaque fois que vous le faites. Cela représente le temps de chanter « bonne fête » deux fois.

Bonne fête :

Bonne fête à toi!

Bonne fête à toi!

Bonne fête, bonne fête,

Bonne fête à toi!

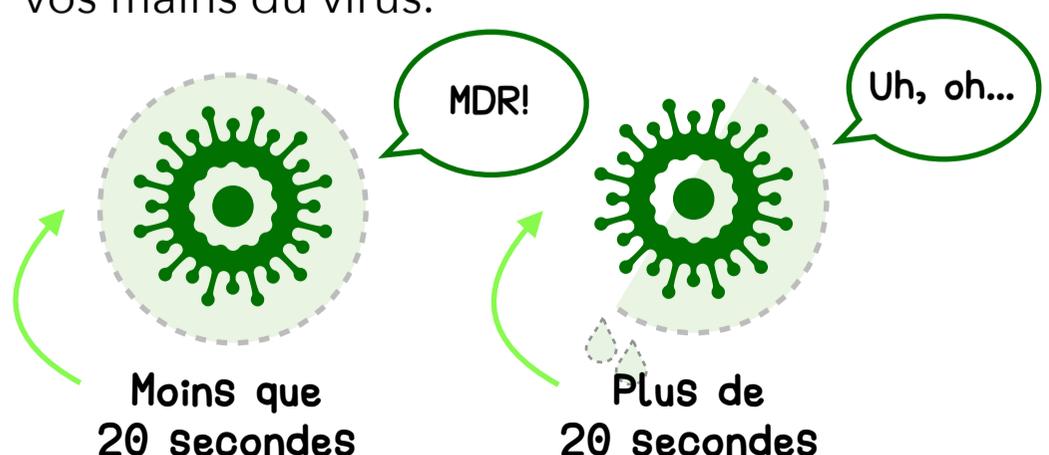
(répétez)

Non, vous n'êtes pas obligés de la chanter à haute voix. Mais vous pouvez le faire si le cœur vous en dit.

Si vous ne pouvez pas laver vos mains, utilisez du désinfectant à mains qui contient 60% d'alcool!!

La raison pour laquelle vous devez laver vos mains pendant 20 secondes est que le virus possède une couche protectrice.

Cela prend au moins 20 secondes pour que le frottement de vos mains avec le savon arrive à percer cette protection et à laver vos mains du virus.



ÉVITEZ DE TOUCHER VOTRE VISAGE

Faites de votre mieux pour vous empêcher de toucher votre visage, surtout si vous ne vous êtes pas lavé les mains récemment. Cela peut prendre un peu de pratique, mais c'est important.

Si vous touchez ou frottez votre visage, le virus COVID-19 peut entrer dans votre corps par vos yeux, votre nez ou votre bouche et vous rendre malade.

Si vous toussiez ou éternuez, couvrez votre bouche avec votre coude ou un mouchoir (jetez le mouchoir à la poubelle, s'il vous plaît!). Lavez-vous les mains après avoir manipulé des mouchoirs.



PORTEZ UN MASQUE

Un masque fait maison ou jetable peut aider à réduire la propagation du COVID-19, bien qu'il ne remplace pas d'autres mesures telles que le maintien à la maison, distanciation physique et le lavage des mains.



Cependant, un masque peut réduire le risque de propagation du virus à d'autres personnes lorsque vous ne pouvez pas toujours rester à deux mètres l'un de l'autre, comme dans un magasin ou dans les transports en commun.

Cela est particulièrement important si vous côtoyez ceux qui ont plus de chances de tomber gravement malade.

Un bon masque devrait :

- Être bien ajusté à votre visage et couvrir votre bouche et votre nez
- Être doublé
- Être jetable ou lavable
- Permettre d'être assez confortable pour respirer et être porté pendant toute la durée où vous le porterez



FABRIQUER UN MASQUE À L'AIDE D'UN FOULARD

Cette méthode est très facile à mettre en pratique et vous évitera de faire de la couture.

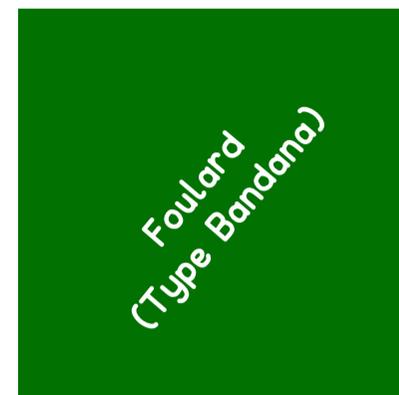
Tout ce dont vous avez besoin est d'une longue bande de coton, d'un filtre à café et des élastiques (à cheveux ou de caoutchouc).

Voici comment transformer votre foulard en masque :

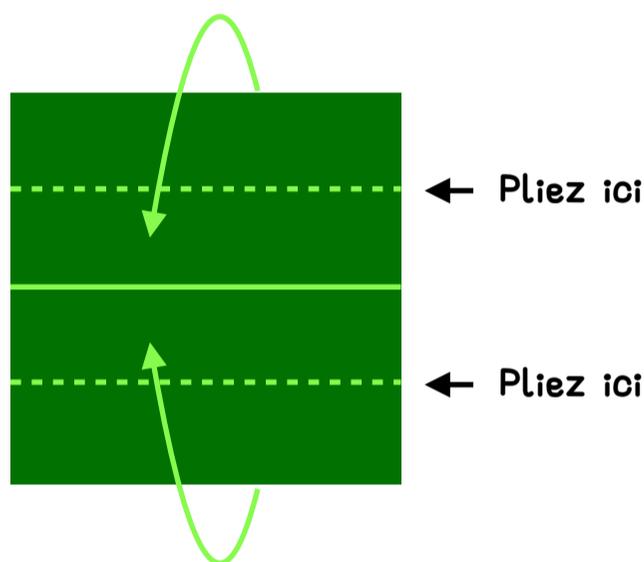
Filtre à café



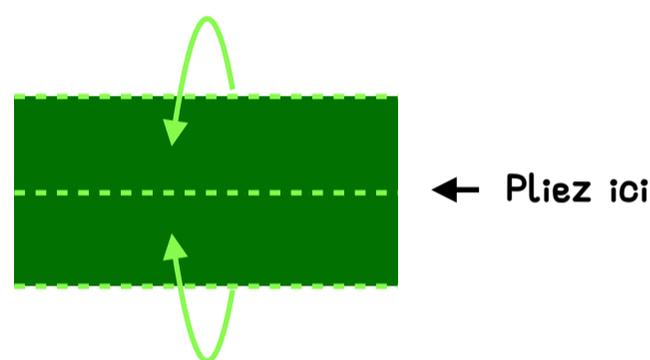
Élastiques



1. Pliez les deux bouts dans le milieu :

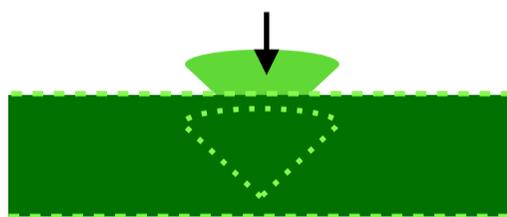


2. Pliez à nouveau au centre :



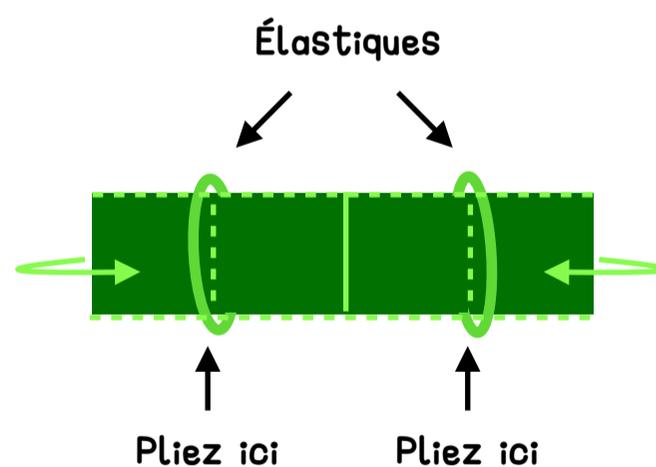
3. Insérez le filtre à café dans la pochette que vous avez créée avec vos plis :

Insérez le filtre à café ici



(Il se pourrait que vous deviez couper le filtre pour bien le placer.)

4. Glissez les élastiques dans le foulard et pliez les deux bouts par-dessus :



5. Placez le masque sur votre nez et votre bouche en positionnant les bouts détachés contre votre visage. Il se pourrait que vous deviez ajuster les plis de votre masque pour qu'il soit bien placé. Ensuite, placez les élastiques derrière vos oreilles ou utilisez une ficelle pour les attacher ensemble derrière votre tête afin de garder le masque en place sur votre visage.



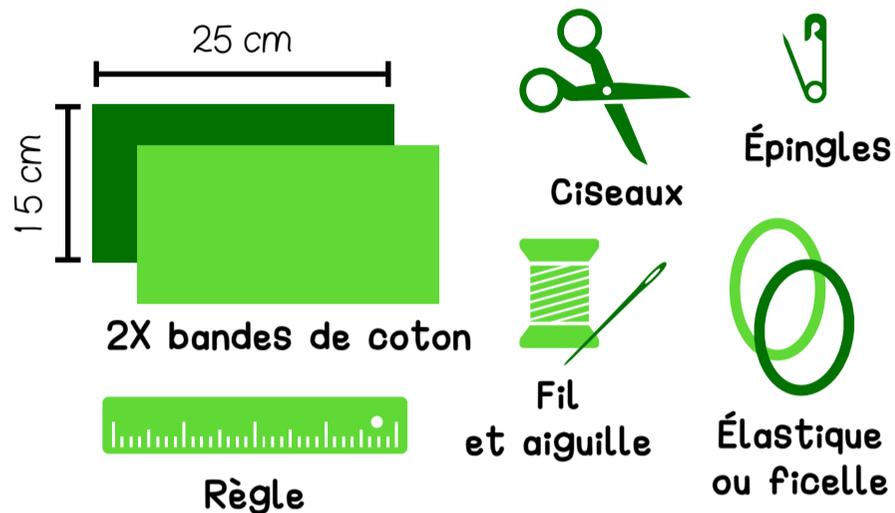
TA-DAAA!
Vous avez fabriqué un masque!

COMMENT COUDRE UN MASQUE

Pour cette méthode, vous devrez utiliser vos compétences en couture! Vous n'avez pas besoin de connaissances en particulier ni d'une machine à coudre ce qui est parfait pour les débutants.

Matériel :

- deux morceaux de coton de 15 x 25 cm (assez opaque pour qu'aucune lumière ne puisse passer au travers)
- Fil et aiguille
- Épingles
- Ciseaux
- Règle ou ruban à mesurer
- Ficelles ou élastiques (pour maintenir votre masque en place)



1. Mettez vos deux bandes de coton l'une contre l'autre et épinglez-les ensemble.



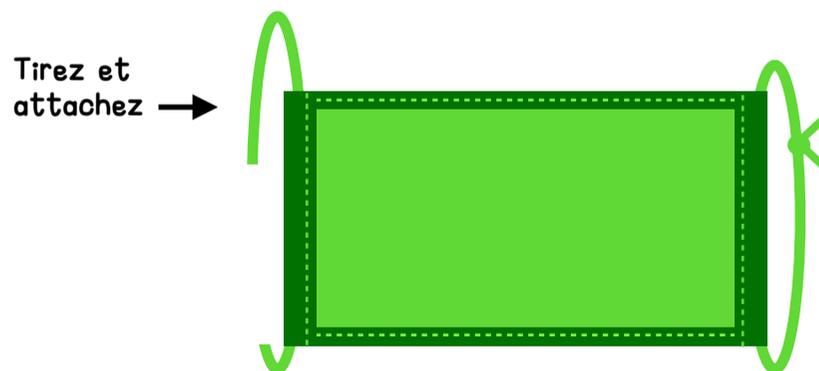
2. Pliez un rebord d'environ 0.5 cm dans le haut et dans le bas, cousez-les en place.



3. Pliez un rebord d'environ 1 cm de chaque côté du masque et cousez-les en place. Il s'agit de l'espace pour insérer vos ficelles!

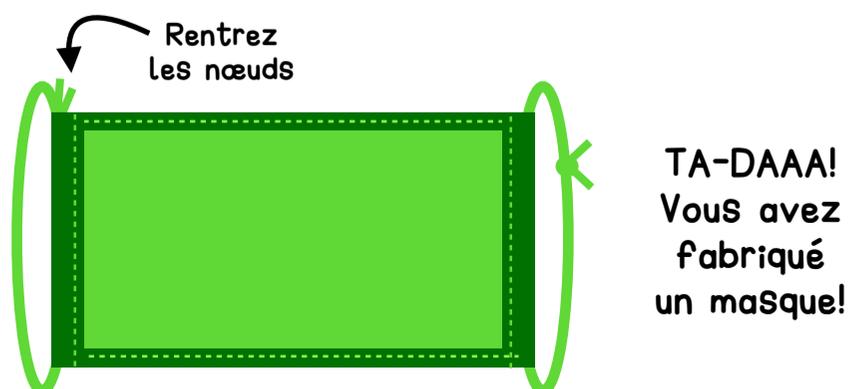


4. Retirez les épingles. Enfilez l'élastique ou la ficelle dans l'espace cousu à l'étape 3.



5. Assurez-vous que les ficelles soient d'une longueur confortable. Placez-les derrière vos oreilles ou attachez-les derrière votre tête à l'aide d'une ficelle supplémentaire.

Voilà!



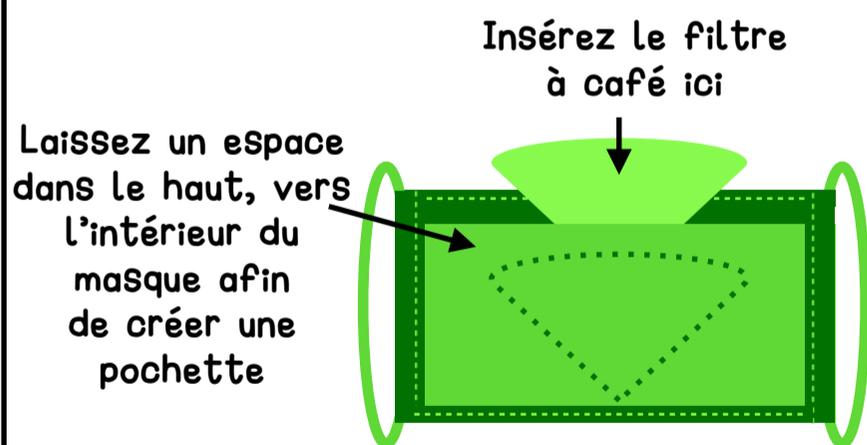
PLUS À PROPOS DES MASQUES

Souvenez-vous :

- Lorsque vous fabriquez un masque, vous pouvez utiliser des choses que vous avez déjà à la maison comme de vieux vêtements, une vieille taie d'oreiller ou de vieux draps. Demandez à vos parents ou tuteurs avant de prendre n'importe quoi!
- Si vous n'avez pas de tissu assez épais, vous pouvez utiliser un tissu plus mince comme un vieux chandail et y fabriquer un espace pour insérer un filtre à café.
- Plusieurs épiceries et Dollorama vendent des accessoires de couture de base.
- Faites attention lorsque vous coupez et faites de la couture!

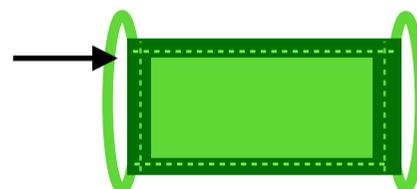
MODIFICATIONS DE MASQUE

Ajout d'une pochette pour filtre à café :

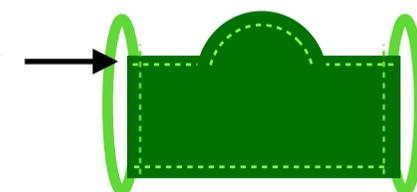


Coudre un câble fin et flexible pour mouler votre masque à votre nez et à votre bouche :

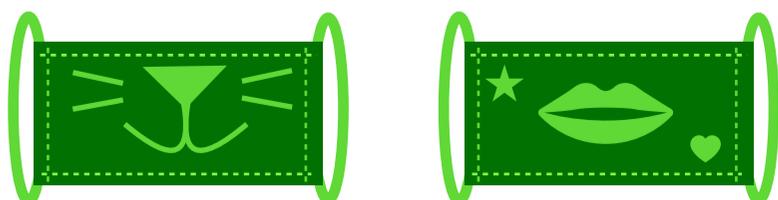
Coudre un câble sur la couture du haut



Vous pouvez maintenant le plier pour un meilleur ajustement



Utilisez des crayons à tissus ou des décorations pour embellir votre masque :

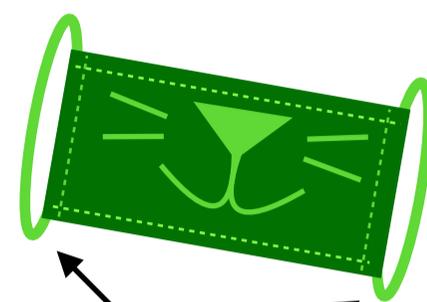


Si vous avez du plaisir à fabriquer des masques, pourquoi ne pas en faire pour votre famille et vos voisins?

Souvenez-vous seulement de respecter les règles de distanciation physique afin de rester en sécurité.

METTRE ET ENLEVER UN MASQUE

- Assurez-vous que votre masque soit propre et sec avant de le porter.
- **Lavez** ou **désinfectez** toujours vos mains avant de mettre et d'enlever votre masque
- Assurez-vous que vos cheveux ne se glissent pas sous votre masque
- Ajustez les cordes afin que votre masque couvre votre nez et votre bouche et qu'il soit complètement collé sur votre visage.
- Relavez vos mains une fois que votre masque est en place.
- Après avoir retiré votre masque, tenez-le par les cordes et placez-le dans un sac de plastique.
- Relavez vos mains une fois que votre masque est retiré et essayez de ne pas manipuler ce dernier avant de le laver.



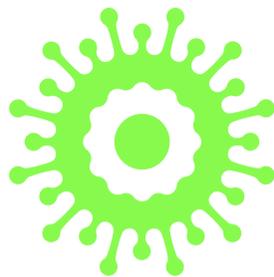
Essayez de manipuler
votre masque
uniquement par
les cordes

ENTRETIEN DU MASQUE

Voici quelques conseils pour bien entretenir votre masque afin qu'il soit efficace pour longtemps :

- Évitez de toucher l'extérieur de votre masque lorsque vous le portez.
- Changez votre masque dès qu'il est sale ou humide.
- Lavez votre masque à chaque utilisation.
- Souvenez-vous de retirer le filtre à café avant de laver le masque!
- Votre masque peut être lavé à la main ou dans un filet si vous le lavez à la machine.





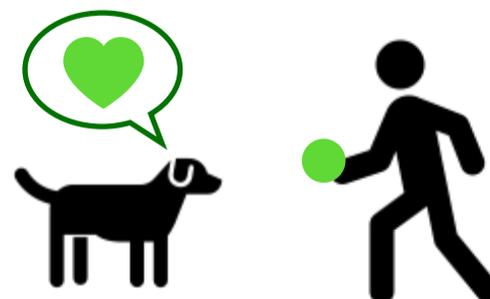
SECTION 5: RESTER EN SANTÉ

La COVID-19 a bousculé plusieurs routines que nous avons. Voici quelques idées pour rester en santé et actif... même si vous êtes coincés à la maison!

SOYEZ ACTIFS

Pratiquer l'activité physique sur une base régulière est important pour les jeunes. Ce n'est pas seulement bon pour votre santé physique, cela peut améliorer votre humeur et réduire le stress! Par chance, il y a plusieurs exercices cardio et musculaires que vous pouvez faire à la maison. Voici quelques idées :

- Pratiquer le yoga ou le tai chi
- Danser au son d'une musique entraînante
- Suivre une vidéo d'exercice
- Faire des exercices de musculation comme les pompes ou les squats
- Utiliser des conserves comme poids libres
- Jouer avec votre animal de compagnie
- Courir dans votre cour
- Monter et descendre les escaliers



Il existe même des jeux vidéo axés sur le fitness et des applications téléphoniques gratuites qui vous permettent de suivre votre activité et de vous donner une récompense virtuelle chaque fois que vous atteignez un objectif!

SORTEZ DEHORS

Faites des activités extérieures si vous le pouvez. Il est permis de faire du vélo, de faire une promenade ou de courir à l'extérieur si vous respectez une distance sécuritaire par rapport aux autres personnes qui pratiquent ces activités extérieures.

L'air frais et le soleil peuvent accomplir des miracles pour votre humeur!

Vous pouvez également pratiquer ces activités dans des lieux moins achalandés comme les bois.



Souvenez-vous de rester en sécurité, de respecter les propriétés privées et de vous conformer aux règles de distanciation sociales mises en place dans votre région.

RESTEZ EN CONTACT

Même s'il n'est pas possible de visiter vos proches, vous pouvez rester en contact par téléphone, par messages, par les réseaux sociaux ou encore par appel vidéo.

Rester en contact avec les gens que vous aimez sera bénéfique pour votre santé mentale, en particulier si vous êtes une personne très sociable.



Et vous pouvez également remonter le moral de gens pouvant se sentir seuls, comme des membres plus âgés de votre famille qui doivent rester à l'intérieur!

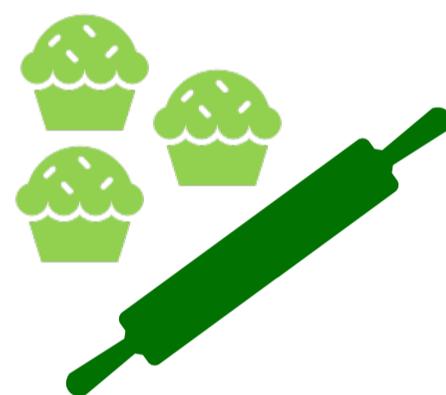
OCCUPEZ-VOUS

Si vous n'allez pas à l'école ou au travail, il peut être tentant de rester au lit toute la journée. Par contre, bien que ne rien faire de la journée puisse sembler relaxant, cela pourrait en fait vous faire sentir déprimé, anxieux, en colère et triste.

À la place, occupez-vous. Utilisez votre temps libre pour faire des choses que vous aimez, participez aux tâches quotidiennes dans la maison et apprenez de nouvelles habiletés.

Voici quelques idées :

- Cuisiner une nouvelle recette
- Jouer à des jeux
- Faire du bricolage
- Lire un livre
- Dessiner ou peindre
- Pratiquer l'exercice militaire
- Aller faire une promenade
- Refaire la décoration de votre chambre
- Essayer un nouveau passe-temps
- Planifier une activité familiale, par exemple, une soirée cinéma
- Faire un drôle de vidéo ou un tutoriel à partager
- Créer une affiche pour remercier les travailleurs des secteurs essentiels



PRENEZ DU TEMPS POUR VOUS

Avec toutes les incertitudes et tous les changements imposés par l'arrivée du virus COVID-19, il est compréhensible que plusieurs jeunes ressentent de la fatigue, de l'anxiété, de la peur ou de la colère.



Vous pouvez rapidement devenir trop occupés à la maison en conciliant travail, école et soin de votre fratrie. Vous pouvez aussi trouver difficile de passer autant de temps en famille, sans moment de solitude pour vous ressourcer.

Peu importe les raisons, il est important de prendre soin de vous et de gérer votre stress et anxiété. Voici des choses que vous pouvez faire pour y parvenir :

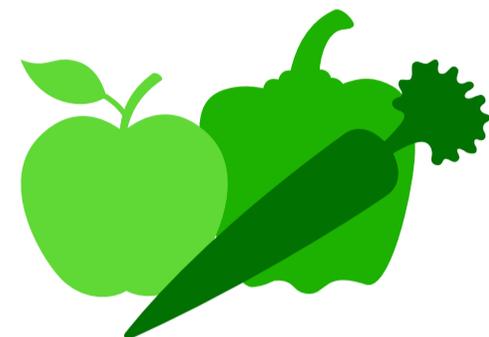
- Bâissez **une routine** pour organiser vos journées
- Prenez du **temps seul** pour faire des choses que vous aimez
- **Établissez vos limites** - vous avez le droit de dire « non » parfois
- Apprenez à pratiquer la **méditation et le yoga** à l'aide d'une application gratuite
- **Dormez** suffisamment - 8 à 10 heures par nuit
- Écrivez vos pensées dans **un journal**
- Gardez le **sens de l'humour** dans les situations difficiles
- **Rédigez** une histoire ou une bande dessinée au sujet de votre vie
- **Parlez** de ce que vous ressentez avec une personne de confiance
- Faites preuve de **gratitude**, de **gentillesse** et de **patience**
- **Réduisez** votre temps passé sur les réseaux sociaux si cela vous fait sentir triste ou fâché
- **Concentrez-vous** sur les choses que vous *pouvez* faire au lieu de celles que vous ne pouvez pas faire!



MANGEZ SANTÉ

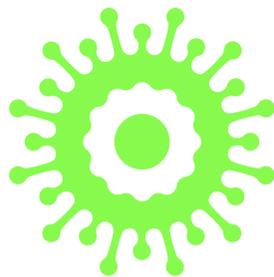
Même s'il peut être tentant de manger de la malbouffe présentement, bien manger est important pour rester en bonne santé!

Il est acceptable d'avoir des écarts de temps en temps si cela vous fait du bien. Par contre, assurez-vous de manger également beaucoup de fruits et de légumes, des céréales de grains entiers et des aliments riches en fibres tels le beurre d'arachides, le gruau, les pois et les fèves.



Si vous ne pouvez pas vous procurer des légumes frais en ce moment, les légumes congelés et en conserve sont aussi bons pour vous et il est possible d'en faire de délicieuses recettes.

Vous pourriez même tenter de faire pousser vos propres fruits et légumes à l'intérieur ou à l'extérieur.



SECTION 6 : FRACASSER LES MYTHES

Beaucoup d'information erronée circule au sujet de la COVID-19. Parfois, il peut être difficile de distinguer le vrai du faux.

Dans certains cas, les gens qui diffusent la mauvaise information croient vraiment que ce qu'ils affirment est vrai et le font avec de bonnes intentions. La plupart du temps, le but de ces gens est de vendre des produits ou encore de suivre un agenda personnel.

Dans les deux cas, **la désinformation peut être mortelle**. Validez toujours les informations avant de les diffuser, qu'elles proviennent d'une source en ligne ou d'une personne.

Si quelque chose n'est pas sur [le site Web du gouvernement sur la santé](#) ou une autre source officielle, ce n'est probablement pas fiable.

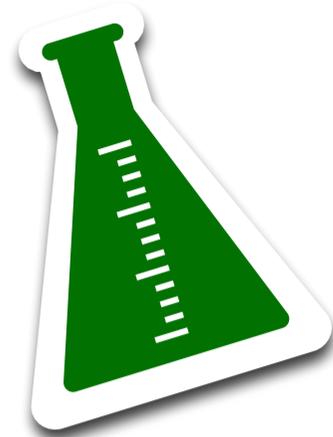
Cette section présente certains mythes associés à la COVID-19 ainsi que certains « remèdes miracles » que les gens ont diffusés sur l'internet.



MYTHES AU SUJET DE LA COVID-19

« Je suis jeune et en bonne santé. Je n'ai pas besoin de m'inquiéter de quoi que ce soit. »

Vérité : La COVID-19 peut rendre n'importe qui très malade, peu importe leur âge et leur état de santé. Les gens qui sont plus âgés ou qui ont des problèmes de santé connus sont plus à risque, mais la maladie peut être dangereuse pour les plus jeunes aussi.



« Tous les désinfectants pour les mains font la même chose! »

Vérité : Seuls les désinfectants à base d'alcool à 60% ont fait leurs preuves pour tuer le virus COVID-19. Vérifiez toujours les ingrédients du désinfectant avant d'en faire l'achat et l'utilisation. Souvenez-vous, laver vos mains avec du savon et de l'eau chaude est la meilleure façon de les garder propres.

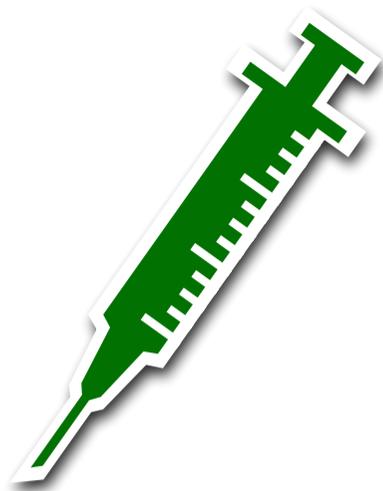
« Vos animaux de compagnie peuvent vous transmettre la COVID-19. »

Vérité : Il existe une chance minime que vous contractiez la maladie par l'entremise d'un animal de compagnie. Il y a bien plus de chances que vous soyez contaminés par un autre humain. De plus, le virus ne semble pas être dangereux pour les chiens et les chats. Si vous craignez que votre animal de compagnie soit en contact avec le virus, gardez-le à l'intérieur de la maison ou dans la cour à moins d'être en sa présence et mettez en pratique la distanciation physique lorsque vous sortez en promenade avec lui.



« Vous ne le contracterez pas si vous portez des gants et un masque. »

Vérité : Un masque et des gants seuls ne sont PAS efficaces pour vous empêcher de tomber malade. Un bon masque peut vous permettre de ne pas transmettre la maladie, mais la distanciation physique et le lavage de mains adéquat sont les meilleures façons pour vous permettre d'éviter de contracter la maladie.



« Je n'ai pas besoin de m'inquiéter, j'ai reçu le vaccin contre la grippe. »

Vérité : La COVID-19 est causée par un virus complètement différent, et recevoir le vaccin pour la grippe ne vous en protège pas. Il n'existe pas encore de vaccin contre la COVID-19 même si plusieurs pays tentent d'en créer un. Par contre, la grippe peut également être dangereuse, alors il est bon de recevoir ce vaccin.

« Je suis presque certain de l'avoir eue, je suis immunisé maintenant. »

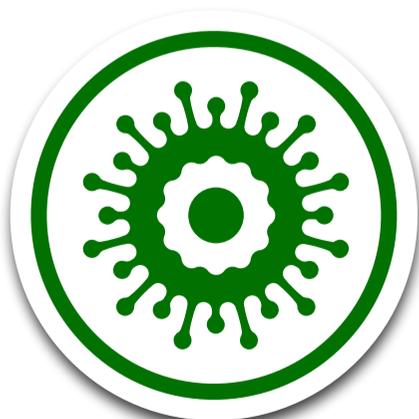
Vérité : Il n'y a aucune garantie que contracter la COVID-19 une première fois vous immunise contre une seconde infection. Ce ne sont pas tous les virus qui fonctionnent de cette manière. De plus, vous pourriez même propager la maladie sans en présenter les symptômes. Seul un professionnel de la santé peut vous confirmer si vous avez contracté la COVID-19 ou non. Ne prenez pas de risques!

« J'ai seulement un mal de gorge, pas besoin de rester à la maison. »

Vérité : Si vous présentez n'importe quel symptôme de la COVID-19, c'est une bonne idée de rester à la maison si vous le pouvez. Certaines personnes auront des symptômes différents des autres et, même si vous ne présentez aucun symptôme, vous pourriez propager la maladie.

« Ne prenez pas d'Advil, cela va aggraver la COVID-19. »

The truth: Ibuprofen, which is the medicine in brands like Advil, is used to treat things like fever, pain and swelling. It doesn't make COVID-19 symptoms worse or increase your risk of catching the virus. But even some journalists fell for this myth at first!



« REMÈDES MIRACLES » CONTRE LA COVID-19

Il y a des douzaines de « remèdes miracles » qui ont circulé sur internet, chacun se proclamant plus efficace l'un que l'autre dans le traitement ou la prévention de la COVID-19. Certains peuvent sembler crédibles, mais aucun n'a été prouvé comme efficace.

Ces cures miracles peuvent causer un *grand* nombre de problèmes. Certaines personnes peuvent croire que leur utilisation permet de ne pas respecter les vraies méthodes de prévention telles que la [distanciation physique](#) et le [lavage de mains](#). Les gens qui sont malades peuvent être portés à ne pas consulter pour avoir les soins médicaux requis. Enfin, certains « remèdes » sont même dangereux, voire mortels!

Il n'y a pas de remède connu contre la COVID-19. Vous devriez utiliser uniquement les traitements prescrits par un professionnel de la santé qualifié.

Voici certains faux remèdes contre la COVID-19 qui ont été partagés en ligne :

- Boire de l'alcool à friction (toxique)
- Utiliser des huiles essentielles
- Consommer des remèdes végétaux tel le thé de lavande
- Boire du désinfectant à mains (toxique)
- S'injecter ou boire de l'eau de javel (toxique)
- Se gargariser avec du peroxyde (toxique)
- Manger de l'ail
- Boire de l'eau constamment
- Sécher votre corps entier au séchoir à cheveux
- Sortir au soleil
- Consommer de la cocaïne ou de la marijuana
- Siroter de l'eau chaude ou respirer de la vapeur
- Boire de l'urine de vache



Sérieusement. Des gens ont réellement essayé le dernier remède ci-haut...

RESSOURCES

Ci-dessous, vous trouverez des ressources utiles rassemblant des informations au sujet de la COVID-19 ainsi que pour vous aider à demeurer en bonne santé physique et émotionnelle.

GOVERNEMENT DU CANADA – INFORMATION COVID-19



Information à jour au sujet de la prévention, des symptômes, des traitements, des patrons de masques et tout ce qui entoure la COVID-19. À consulter régulièrement pour les mises à jour.

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>

FAUX QUE ÇA CESSE.CA



Un site visant à aider les jeunes à reconnaître et à arrêter la diffusion de la désinformation. Berceau des hippos des familles!

<https://habilomedias.ca/faux-que-ca-%C3%A7esse>

JEUNESSE J'ÉCOUTE



Avez-vous besoin de parler à quelqu'un? Vous pouvez contacter Jeunesse j'écoute par téléphone, par message texte ou par clavardage. Le site web propose également un outil de recherche pour vous aider à trouver des ressources dans votre région afin que vous puissiez contacter quelqu'un qui pourra vous aider dans votre situation.

<https://jeunessejecoute.ca>

1-800-668-6868

Textez PARLER au 686868

AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA



Pour obtenir des renseignements à jour sur COVID-19, suivez l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC). Ils ont un site Web, un numéro de téléphone sans frais et des médias sociaux.

Facebook: <https://www.facebook.com/CANenSante>

Twitter: @GovCanHealth
@CPHO_Canada

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

1-833-784-4397

PLUS D'INFORMATIONS SUR LES MASQUES



Informations sur les masques et comment les fabriquer! Ces sites sont mis à jour régulièrement avec de nouvelles informations.

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques/a-propos-masques-couvre-visage-non-medicaux.html>

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques/instructions-cousu-non-cousu-masques-couvre-visage-non-medicaux.html>

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN



Voulez-vous de l'information pour manger santé ou pour découvrir de nouvelles recettes? Allez jeter un œil au site du guide alimentaire canadien!

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

SITE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE LA DÉFENSE



Conçu pour les membres des Forces armées canadiennes, ce site est ouvert aux cadets et aux RJC aussi. Vous pouvez y créer un plan d'activité physique personnalisé, essayer de nouvelles recettes et faire le suivi de vos progrès.

<http://www.cphysd.ca/>

PARTICIPACTION



Ce site rassemble de l'information au sujet de l'activité physique, des idées d'exercices à faire ainsi qu'une application pour faire le suivi de vos progrès. Si vous avez besoin d'idées pour les activités physiques que vous pouvez faire à la maison, ce site a tout ce qu'il vous faut!

<https://www.participation.com/fr-ca>

« KAMATSIAQTUT NUNAVUT HELPLINE »



Si vous habitez dans une région qui ne vous permet pas de contacter Jeunesse j'écoute, Kamatsiaqtut Nunavut Helpline est là pour vous. Vous pouvez appeler 24 heures par jour. (En anglais seulement)

<http://nunavuthelpline.ca>

1-800-265-3333

LIGNE D'ÉCOUTE D'ESPOIR POUR LE MIEUX-ÊTRE



Ce service est offert à tous les peuples autochtones du Canada qui ont besoin d'une intervention immédiate en cas de crise. Des conseillers en ligne expérimentés et sensibles à la culture peuvent vous aider si vous voulez parler ou si vous êtes en détresse.

Des conseils téléphoniques et en ligne sont disponibles en anglais et en français. Sur demande, des conseils téléphoniques sont également disponibles en cri, en ojibway et en inuktitut.

Vous pouvez les contacter par téléphone ou par clavardage.

<https://www.espoirpourlemieuxetre.ca>

1-855-242-3310

SERVICE DE CRISES DU CANADA



Si vous ou une personne que vous connaissez vivez un moment de crise, ce site web pourra vous mettre en contact avec un conseiller qui vous viendra en aide. Contactez quelqu'un par téléphone ou par messagerie texte.

<https://www.crisisservicescanada.ca/fr/>

1-833-456-4566

Textez START au 45645

RÉFÉRENCES

Le présent aide-mémoire a été rédigé à l'aide de sources suivantes:

Gouvernement du Canada - Information COVID-19 :

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>

Agence de la santé publique du Canada

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

« Wikipedia article - List of Unproven Methods Against COVID-19 » :

https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_unproven_methods_against_COVID-19

« CDS/DM Joint Directive - DND/CAF COVID-19 Public Health Measures and Personal Protection, 1 May 2020. »