

## **Recommandations sur la COVID-19 pour les personnes âgées** **Ce que les personnes âgées doivent savoir**

L'un des objectifs de la Société canadienne de gériatrie (SCG) est de favoriser la santé et le bien-être des personnes âgées au Canada et ailleurs dans le monde. Puisqu'il n'existe pas actuellement de vaccin contre la COVID-19 ni de médicament antiviral particulier pour la traiter, **la meilleure façon de se protéger contre cette maladie est d'éviter l'exposition au virus.**

### **Qui sont les personnes les plus à risque d'une infection grave à la COVID-19?**

Les statistiques disponibles indiquent que les groupes suivants sont considérés comme à risque élevé :

1. adultes âgés de 60 ans et plus;
2. les personnes souffrant d'une maladie cardiaque, d'une maladie respiratoire et de diabète présentent un risque accru de développer une infection grave à la COVID-19.

### **Que doivent faire les personnes âgées?**

#### **1. Prenez toutes les maladies au sérieux**

La COVID-19 peut commencer comme un rhume ou une grippe bénigne toutefois les symptômes peuvent s'aggraver rapidement. Il faut être attentif aux symptômes de la COVID-19 comme la fièvre, la toux et des difficultés à respirer.

**Si vous avez des symptômes légers ou que vous avez été en contact avec une personne qui a reçu un test positif au virus, appelez votre médecin, [votre service de santé](#) ou un pharmacien.** Dites que vous devez être testé. On vous indiquera où aller.

**Si vous développez l'un des symptômes suivants, allez immédiatement à l'hôpital :**

- **difficultés à respirer ou essoufflement;**
- **douleur persistante ou pression dans la poitrine;**
- **confusion nouvelle ou difficulté à vous réveiller;**
- **lèvres ou visage bleutés.**

## 2. Restez informé

Votre service de santé local offre l'information la plus à jour et la plus précise. De nombreux services de santé ont des comptes de médias sociaux qui constituent la source d'information la plus rapide et la plus fiable dans votre région. On y indique notamment comment rester en sécurité et quoi faire si vous pensez être infecté.

- [Cliquez ici pour obtenir la liste des services de santé dans votre province](#) :
- Consultez [Radio-Canada](#) et les médias locaux

## 3. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon souvent et vigoureusement

[Cliquez ici pour consulter la méthode recommandée pour se laver les mains.](#)

Évitez de vous toucher le visage, plus particulièrement la bouche, les yeux et le nez.

Évitez de toucher les surfaces souvent touchées dans les espaces publics, notamment les boutons d'ascenseur, les poignées de porte, les rampes, les poignées de panier d'épicerie, etc. Utilisez un mouchoir ou votre manche pour couvrir vos mains ou vos doigts, ou utilisez votre coude. Utilisez du désinfectant à main si vous ne pouvez pas vous laver les mains.

Vous pouvez aider en nettoyant les surfaces souvent touchées comme les tables, les poignées de porte, les interrupteurs, les poignées, les toilettes, les lavabos, les évier et les téléphones cellulaires).

## 4. Éloignement physique

Évitez les personnes qui ont récemment voyagé.

Limitez le nombre de personnes avec qui vous interagissez et gardez une distance de deux mètres (six pieds) avec les autres personnes.

Déplacez-vous seulement si c'est nécessaire. Évitez les transports en commun le plus possible. Évitez de vous toucher le visage. Si vous avez des rendez-vous, appelez à l'avance, car certains services sont fermés. Utilisez les services de livraison ou demandez de l'aide.

## 5. Faites un plan

Les Canadiens peuvent appeler le 211 ou consultez le 211.ca pour connaître les ressources de soutien locales. Voir <http://211.ca/fr/actualites/sources-dinformation-sur-le-covid-19-pour-les-residents-canadiens/>

Médicaments :

- Vous devez avoir un approvisionnement régulier en médicaments (avec et sans ordonnance) à la maison.
- Appelez votre pharmacien AVANT de manquer de médicaments. Demandez si le service de livraison est offert. Si vous ne pouvez pas obtenir de médicaments, vous pouvez utiliser le service de livraison par la poste d'une source fiable.
- Conservez une liste sur papier de TOUS vos médicaments.
- Faites une liste des fournitures médicales (oxygène, incontinence, dialyse, soin des plaies) dont vous avez besoin et créez un plan de rechange.

Nourriture et articles ménagers :

- Assurez-vous d'avoir le numéro de téléphone de personnes qui peuvent faire des courses pour vous et remplacer votre aidant s'il tombe malade.
- Il est recommandé d'avoir assez d'articles ménagers et de nourriture pour rester à la maison pendant au moins une semaine et un plan si vous ne pouvez pas sortir de la maison pendant deux semaines.
- Faites le plein d'aliments non périssables riches en nutriments afin de minimiser les visites à l'épicerie.

Aidants en réserve :

- Déterminer qui peut s'occuper de vous si votre aidant tombe malade.
-



CANADIAN GERIATRICS SOCIETY  
LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE GÉRIATRIE

## Ce que l'on peut faire pour aider les personnes âgées

Ces recommandations sont destinées aux membres de la famille et aux aidants qui s'occupent de personnes âgées :

- **Vous devez savoir quels sont les médicaments de votre proche** et voir si vous pouvez l'aider à se procurer des médicaments supplémentaires.
- **Faites une liste des aliments et des fournitures médicales nécessaires** (oxygène, incontinence, dialyse, soin des plaies) et créez un plan de rechange.
- **Faites le plein d'aliments non périssables** afin de minimiser les visites à l'épicerie.
- Si votre proche vit dans une résidence, surveillez la situation, posez souvent des questions sur la santé des autres résidents et informez-vous sur le protocole en cas d'éclosion de l'établissement.

---

Remerciements: Manuel Montero-Odasso, M.D., Ph.D. AGSF, FRCPC, S. Denise Goens, Ph.D., MPH, Nellie Kamkar, M.Sc., Robert Lam, M.D., MSc, CCFP (COE), Kenneth Madden, M.D., MSc, FRCPC, Frank Molnar, M.Sc., M.D., FRCPC, Mark Speechley, Ph.D., Saverio Stranges, M.D., Ph.D., FAHA, au nom du Groupe de travail COVID-19 de la SCG