

## Alerte médicale : La pandémie de COVID-19 et gestion de ses répercussions



**Le présent document d'information vous a été remis pour vous apporter du soutien, à vous, à vos collègues et aux membres de votre famille, en réponse aux questions et à l'anxiété possible causée par la pandémie de COVID-19.**

Cette nouvelle a mis les populations mondiales sur le pied d'alerte, provoquant des réactions variées dans différents pays et régions, dont le Canada et les États-Unis.

Il est normal, en cette période d'incertitude, de réfléchir sur la propagation possible du virus et de ressentir de l'inquiétude de même que de l'anxiété devant ce problème de santé publique. Dans de telles circonstances, les travailleurs de la santé et des services d'urgence, ainsi que leur famille, peuvent se sentir particulièrement vulnérables et réagir fortement.

### **Quelles sont les réactions possibles à cette annonce?**

L'inquiétude que nous ressentons au sujet de notre santé et de notre sécurité de même que celles de notre famille risquent d'entraîner des réactions physiques, émotionnelles et comportementales. Il se peut que vous éprouviez plusieurs réactions à divers degrés d'intensité tant que cette épidémie continuera de sévir sur la planète. Vous êtes peut-être préoccupé\* par des nouvelles inquiétantes. Chacun réagit à sa façon, mais nous avons souvent les mêmes réactions, notamment :

- **Réactions émotionnelles** : Peur, anxiété, détresse, colère, irritabilité, tristesse, culpabilité et incertitude.
- **Réactions psychologiques** : Incrédulité vis-à-vis de l'importance de l'épidémie, perte de concentration, rappel récurrent d'images véhiculées par les médias au sujet de la pandémie de COVID-19, crainte de voyager, trous de mémoire, indécision, confusion et cauchemars.
- **Réactions physiques** : Engourdissement émotionnel, choc, maux de tête, perte d'appétit, troubles du sommeil, palpitations persistantes, épuisement, nausées, troubles gastro-intestinaux.
- **Réactions comportementales** : Tendance à pleurer constamment, impressions de détachement, hypervigilance, repli sur soi ou isolement, propension accrue à blâmer ou à critiquer autrui, augmentation de la consommation d'alcool ou de médicaments pour faire face au sentiment d'incertitude.

# Gestion de ses répercussions

## Ces réactions sont-elles « normales » ?

Absolument! Ce sont des réactions normales que les êtres humains ressentent dans des situations alarmantes. Les recherches ont montré que si l'on accepte notre anxiété et que l'on s'en occupe, elle diminue habituellement au bout de quelques semaines. La plupart des gens se rétablissent, même après des événements extrêmement traumatisants, et ils se remettent à fonctionner normalement ou presque, avec ou sans l'aide d'un professionnel de la santé mentale.

## Doit-on s'attendre à ces réactions chaque fois qu'il se produit une éclosion d'infection virale?

Pas toujours. Chacun réagit selon sa personnalité et ses circonstances. Lorsque l'épidémie a lieu très loin de nous, nous avons tendance à en percevoir le risque comme moins préoccupant. Par contre, les personnes qui se trouvent à proximité du foyer d'épidémie auront une réaction beaucoup plus forte. Certains ne commencent à avoir des réactions qu'à la suite d'une exposition prolongée aux événements, et cela peut déclencher chez eux un sentiment croissant de peur et d'anxiété.

## Est-il possible d'éviter ce type de réactions?

Vous ne pouvez pas les éviter complètement. Même les personnes bien informées et bien préparées peuvent éprouver un stress aigu dans de telles circonstances. C'est souvent le cas, par exemple, de policiers, d'ambulanciers, de secouristes ou de pompiers, et ce malgré leur formation et leur expérience. N'oubliez pas qu'il s'agit de réactions normales.

## Que faire pour y remédier?

- Accordez davantage d'attention à vos sentiments et à vos réactions qu'à l'évènement lui-même.
- Évitez de vous juger ou de vous blâmer. Ne vous critiquez pas si vous avez ces réactions. Faites preuve de patience. Pensez au soutien que vous apporteriez à un ami dans la même situation, et traitez-vous avec le même égard.
- Essayez, pendant un certain temps, de réduire les autres sources de stress dans votre vie.
- Prenez le temps de parler de vos réactions physiques et émotionnelles avec un ami, votre conjoint ou un autre être cher. Vous pourriez également en discuter avec vos collègues.
- Informez les membres de votre famille, vos collègues et vos amis de la meilleure façon de vous aider à vous remettre de votre stress. Si ce qu'ils font ne vous aide pas, autorisez-vous à le leur dire.

- Trouvez une activité qui vous distraira de l'évènement traumatisant. Certaines personnes ressentent le besoin de se tenir occupées (p. ex., par des loisirs, des passe-temps, des tâches ménagères, des bains chauds ou de l'exercice), alors que d'autres préfèrent se détendre.
- Évitez de vous exposer excessivement à la couverture médiatique de l'évènement.
- Prenez le temps de vous reposer, et adoptez de bonnes habitudes de sommeil.
- Si des pensées angoissantes au sujet de cette épidémie vous viennent à l'esprit ou si vous vous sentez anxieux, rappelez-vous que nous sommes pour la plupart en sécurité et non touchés par cette maladie.

## Que devriez-vous faire si vos réactions de stress ne se sont pas estompées après quelques semaines ?

Il est préférable de ne pas garder vos craintes et votre anxiété pour vous. Vos proches ne savent pas toujours comment vous aider, malgré leurs meilleures intentions. Si vos réactions ne se sont pas estompées après quelques semaines, contactez le représentant du programme d'aide aux employés de votre organisation et prenez rendez-vous avec un professionnel. Si vous prenez soin de vous-même et obtenez l'aide dont vous avez besoin, vos émotions et votre vie reprendront graduellement leur cours habituel.

## Voici quelques ressources utiles pour vous renseigner davantage sur la pandémie de COVID-19 :

Centers for Disease Control and Prevention :  
<https://www.cdc.gov/>

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

Organisation mondiale de la santé :  
<https://www.who.int/fr/home>

# La pandémie de COVID-19

## Faits saillants et renseignements généraux



**Le présent document vise à vous informer et vous aider à apporter du soutien à vos collègues et aux membres de votre famille en réponse à vos questions et à l'anxiété qui pourrait vous affecter en raison de la pandémie de COVID-19.**

### **Qu'est-ce que la COVID-19?**

Le 31 décembre 2019, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a été alertée de plusieurs cas de pneumonie qui se sont déclarés à Wuhan, dans la province de Hubei (Chine)<sup>1</sup>. Le virus en cause ne correspondait à aucun autre virus connu, ce qui a soulevé des inquiétudes parce que nous ne savons pas comment un nouveau virus menace la santé. Une semaine plus tard, soit le 7 janvier 2020, les autorités chinoises ont confirmé avoir découvert un nouveau virus. Le 11 février suivant, l'OMS a officiellement nommé la maladie « COVID-19 ». Selon l'Organisation mondiale de la santé, il s'agit d'une pandémie, soit une nouvelle maladie qui se propage dans le monde entier de façon inattendue et pour laquelle les populations n'ont pas développé d'immunité.

### **Comment diagnostique-t-on une infection à COVID-19?**

Les infections à coronavirus sont diagnostiquées par un fournisseur\* de soins de santé sur la base des symptômes présents et de tests de laboratoire. Dans bien des cas, l'historique des déplacements de la personne atteinte peut servir à l'établissement du diagnostic<sup>2</sup>.

### **Comment traite-t-on une infection à COVID-19?**

Selon Santé Canada, aucun traitement particulier n'est actuellement requis pour la plupart des personnes infectées par la COVID-19, car elles se rétablissent d'elles-mêmes. On peut toutefois recommander des moyens d'en soulager les symptômes.

Consultez votre fournisseur de soins de santé dès que possible si vous avez des symptômes ou si vous avez voyagé récemment hors du Canada.

### **Comment puis-je réduire le risque d'infection?**

Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou avec une solution à base d'alcool; couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir de papier ou le pli du coude lorsque vous toussiez ou éternuez; évitez toute proximité avec une personne présentant des symptômes de rhume ou de grippe; cuisez complètement la viande et les œufs et évitez les contacts épidermiques avec des animaux sauvages. Le gouvernement du Canada a émis un avis officiel sur les voyages internationaux recommandant d'éviter tout voyage non essentiel à l'extérieur du Canada jusqu'à nouvel ordre.

## Qu'est-ce que le distancement physique? En quoi cela aide-t-il?

Précédemment appelé distanciation sociale, cette mesure s'appelle maintenant du nom plus juste de distancement physique. La COVID-19 et d'autres maladies similaires, comme la grippe, se propagent par des gouttelettes respiratoires (provenant d'éternuements et de toux), ainsi que par le contact direct (toucher) avec d'autres personnes ou surfaces infectées. Cela signifie que le maintien d'une distance physique des autres, idéalement d'au moins deux mètres en tout temps, ainsi qu'une bonne hygiène des mains, sont cruciaux pour limiter la propagation de la COVID-19. En s'appuyant sur la Loi sur la gestion des urgences et sur la Loi sur la sécurité civile, certaines provinces ont adopté des mesures visant à imposer des amendes aux personnes qui contreviennent aux consignes de distancement physique et d'interdiction des rassemblements. Nous savons que les êtres humains sont des créatures intensément sociales par nature, et qu'en période de stress ou d'anxiété, les relations humaines sont encore plus importantes qu'à l'habitude, alors n'oubliez pas ceci : rester en contact avec ses proches est impératif pour la santé mentale de tous, en particulier en cette période de distancement physique. Utilisez des moyens virtuels pour prendre des nouvelles des membres de votre famille, de vos amis et de vos collègues en cette période stressante.

## L'OMS a publié les conseils ci-dessous sur les meilleures façons de se protéger contre le risque d'infection<sup>1</sup>:

1. Lavez-vous fréquemment les mains  
Se laver les mains avec de l'eau et du savon ou avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool tue les virus qui peuvent être présents sur vos mains.
2. Maintenez vos distances  
Une personne qui tousse ou éternue émet de petites gouttelettes par le nez ou la bouche susceptibles d'être infectées par le virus. Si vous êtes trop près de cette personne, vous risquez d'inhaler ces gouttelettes. Maintenez vos distances!
3. Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.  
Vos mains touchent de nombreuses surfaces qui peuvent être contaminées par le virus. Une fois contaminées, vos mains peuvent transmettre le virus à vos yeux, à votre nez ou à votre bouche. Le virus pénètre ainsi votre organisme et peut vous rendre malade.
4. Respectez les règles d'hygiène respiratoire.  
Les gouttelettes émises par le nez ou la bouche lorsque vous éternuez propagent le virus. En les couvrant avec le pli du coude ou un mouchoir en éternuant, vous protégez votre entourage des virus du rhume, de la grippe ou de la COVID-19.

5. Si vous faites de la fièvre, toussiez ou avez de la difficulté à respirer, consultez un médecin sans tarder.

Les autorités nationales et locales possèdent l'information la plus à jour sur la situation dans votre région. Appelez un centre de santé avant de vous déplacer afin qu'il vous dirige rapidement vers le bon établissement. Vous vous protégerez ainsi, et préviendrez la propagation des virus et autres infections.

## Comment les autorités sanitaires canadiennes surveillent-elles la situation?

L'Agence de la santé publique du Canada collabore avec des partenaires internationaux, dont l'OMS, pour surveiller activement la situation. L'administrateur en chef de la santé publique du Canada est en contact étroit avec les médecins hygiénistes provinciaux et territoriaux canadiens pour faire en sorte que le Canada soit prêt à cerner et à gérer rapidement la COVID-19<sup>2</sup>. En date du 20 mars 2020, le gouvernement du Canada a pris plusieurs mesures de contrôle frontalier, notamment la fermeture de la frontière canado-américaine à tous les voyages non essentiels. De plus, les vols internationaux sont dirigés vers les quatre principaux aéroports du pays, soit ceux de Montréal, de Toronto, de Calgary et de Vancouver.

Nos gouvernements fédéral et provinciaux ont décrété des règlements touchant les entreprises non essentielles, et prolongé la période de fermeture des écoles. Pour obtenir l'information la plus à jour, veuillez consulter les site Web du gouvernement de votre province ou ce site Web du gouvernement du Canada:

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

Le gouvernement du Canada a également mis en place plusieurs plans économiques et financiers pour aider les personnes directement touchées par la pandémie de COVID-19. Pour obtenir de l'information détaillée sur le plan de relance économique du gouvernement fédéral, veuillez consulter le site Web suivant :

<https://www.canada.ca/fr/departement-finance/economic-response-plan.html>

## Info-éclair

- L'OMS a déterminé que l'épidémie de COVID-19 est une urgence de santé publique de portée internationale (USPPI).
- Les symptômes comprennent la toux, l'écoulement nasal, le mal de gorge et la fièvre. Dans les cas graves, on observe une difficulté à respirer et les symptômes de la pneumonie.

# La pandémie de COVID-19 | Faits saillants et renseignements généraux

- Les symptômes sont habituellement bénins, mais ils sont graves dans un cas sur quatre.

Des personnes de tous âges peuvent être malades du COVID-19, mais les personnes âgées et celles souffrant de troubles médicaux préexistants comme l'asthme, le diabète ou une maladie cardiaque semblent être les plus vulnérables.

## Dois-je éviter de me rendre au travail?

Si vous ne vous sentez pas bien, si vous avez des symptômes ou si vous êtes inquiet, la meilleure chose à faire est d'en parler à votre gestionnaire, au service des RH ou aux services de santé et sécurité au travail de votre organisation. Ces gens sont là pour vous aider!

## Où puis-je obtenir plus de renseignements sur ce nouveau COVID-19?

Voici quelques liens utiles offrant de l'information complémentaire :

Santé Canada :

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

Organisation mondiale de la santé :

<https://www.who.int/fr/home>

Centers for Disease Control and Prevention:

<https://www.cdc.gov/>

Le gouvernement fédéral a créé un outil d'auto-évaluation en ligne à l'intention des personnes qui se demandent peut-être si leurs symptômes sont ceux de la COVID-19. Cet outil donne l'un des quatre conseils ci-dessous en fonction des symptômes mentionnés en réponse au questionnaire :

- Rendez-vous aux services d'urgence
- Appelez les services infirmiers
- Isolez-vous volontairement à la maison
- Ne faites rien

L'outil est accessible ici : <https://ca.thrive.health/covid19/fr>

## Cette situation me stresse beaucoup. Est-il toujours possible de faire appel aux services de counseling de Homewood Santé?

Absolument! Nous sommes là 24/7/365 pour vous aider à obtenir les outils, les ressources ou le soutien que vous recherchez.

## Et si j'ai bientôt rendez-vous en personne avec mon thérapeute? Que dois-je faire?

Vous serez contacté sous peu par votre thérapeute, ou par Homewood Santé, qui vous expliquera exactement ce que vous devrez faire au sujet de votre prochaine séance.

Homewood Santé tient à exprimer sa gratitude envers tous les premiers intervenants et travailleurs de la santé, particulièrement ceux et celles qui sont en contact direct avec le public. Nous vous sommes reconnaissants de vos efforts et de votre assistance à la population en ces temps difficiles.

## Médiagraphie

1. Nouveau coronavirus (COVID-19): conseils au grand public: <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advise-for-public>
2. Gouvernement du Canada. Infection au coronavirus (2020) [document recensé le 31 janvier 2020]. Article consulté sur <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/symptomes.html>



Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance? Tous les appels sont confidentiels.

Composez le 1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305

International (appel à frais virés) : 514 875-0720

**HomewoodSante.com**

© Homewood Santé<sup>inc</sup> 2020 | HH\_Employee\_COVID19\_Facts\_FR\_03\_April\_2020 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



**Homewood**  
Santé | Health