

HABITUDES SAINES POUR PRÉVENIR ET RÉDUIRE LES MALADIES RESPIRATOIRES DANS LA COMMUNAUTÉ

Ensemble, nous pouvons tous contribuer à promouvoir des habitudes saines en dehors de l'école et de la garderie afin de réduire la propagation du coronavirus (COVID-19), de l'influenza (grippe), du virus respiratoire syncytial (VRS) et d'autres maladies respiratoires dans nos communautés. Parmi les habitudes saines à prendre au quotidien, citons : dormir suffisamment, pratiquer une activité physique, gérer son stress, bien s'hydrater et manger des aliments nutritifs.



VACCINS ET EXAMEN DE SANTÉ ANNUEL

- Toutes les personnes éligibles (dès l'âge de 6 mois) sont fortement encouragées à se faire vacciner en obtenant le vaccin contre la COVID-19 et les rappels recommandés ainsi que le vaccin annuel contre la grippe. Consultez votre prestataire de soins de santé primaires si vous avez des questions et trouvez les lieux de vaccination sur le site [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov)
- Planifiez l'examen de santé annuel de votre enfant pour vérifier que toutes les vaccinations sont à jour pour son âge et demandez au prestataire de remplir le certificat de santé universel à soumettre à l'école ou à la garderie.
- Planifiez l'examen dentaire de votre enfant et demandez au prestataire de remplir l'évaluation de la santé bucco-dentaire à remettre à l'école ou à la garderie (enfants âgés de 3 ans et plus).



MASQUES POUR LES PERSONNES ÂGÉES DE 2 ANS ET PLUS

- Portez un masque selon vos préférences personnelles, en fonction de votre niveau de risque personnel.
- Vérifiez les exigences relatives au port du masque dans les transports publics, les entreprises, les musées, les écoles, les garderies et les établissements de santé que vous fréquentez ou que vous prévoyez de visiter.
- Les masques doivent couvrir le nez et la bouche et être bien ajustés sur les côtés du visage.
- Les masques sont recommandés à un niveau de COVID-19 élevé dans la communauté, et au niveau moyen pour les personnes présentant un risque élevé de contracter une forme grave de la maladie.
 - CDC : [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/covid-by-county.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/covid-by-county.html)
 - DC : [coronavirus.dc.gov/key-metrics](https://www.coronavirus.dc.gov/key-metrics)



LAVAGE DES MAINS ET HYGIÈNE RESPIRATOIRE

- Le lavage des mains à l'eau et au savon doit être pratiqué de manière fréquente et ce, pendant au moins 20 secondes
- En l'absence d'eau et de savon, utilisez un désinfectant pour les mains contenant 60 % d'alcool
- Toussez et éternuez dans un mouchoir en papier ou dans le creux du coude
- Évitez de toucher le visage, les yeux, la bouche et le nez ou la nourriture avec des mains non lavées
- Évitez les contacts physiques, tels que les baisers, les poignées de main et le partage de tasses et de couverts, avec les personnes susceptibles d'être malades



NETTOYEZ LES SURFACES ET LES OBJETS FRÉQUEMMENT TOUCHÉS

- Nettoyez régulièrement les surfaces et les objets fréquemment touchés, tels que les poignées de porte, les jouets et les appareils mobiles



SURVEILLEZ LES SYMPTÔMES ET RESTEZ À LA MAISON SI VOUS ÊTES MALADE

- Faites un test ou parlez à votre médecin si vous avez des symptômes de la COVID-19, de la grippe ou du VRS
- Restez chez vous et isolez-vous si vous avez des symptômes ou si votre test est positif à la COVID-19
 - Exigences d'isolement et de retour pour les services de garderie : bit.ly/osse_childcare_covid-isolation
 - Exigences d'isolement et de retour pour les écoles : bit.ly/osse_schools_covid-isolation

QUATRE OPTIONS DE DÉPISTAGE POUR LA COVID-19

Vous devez faire un test de dépistage 5 jours après l'exposition (cas contact) ou si vous avez des symptômes de la COVID-19.

- | | | | |
|----------|--|----------|---|
| 1 | Prenez rendez-vous avec votre professionnel de santé ou une pharmacie participante | 2 | Rendez-vous dans un centre COVID géré par le District et répertorié sur coronavirus.dc.gov/covidcenters |
| 3 | Procurez-vous un test rapide gratuit à l'un des sites répertoriés sur coronavirus.dc.gov/testyourself ou rendez-vous à un site de dépistage géré par le District et répertorié sur coronavirus.dc.gov/testing | 4 | Accédez à covid.gov/tests pour demander des tests antigéniques à effectuer chez soi, envoyés directement à votre domicile par les services postaux (USPS) |

POUR PLUS D'INFORMATIONS :

1. COVID-19 ou VRS ou grippe : comment faire la différence (Children's National) : bit.ly/childrens_covid-rsv-flu
2. COVID-19, grippe et VRS : En quoi ces maladies respiratoires sont-elles différentes ? (American Academy of Pediatrics) : bit.ly/aap_covid-flu-rsv
3. Similitudes et différences entre la grippe et la COVID-19 (Centers for Disease Control and Prevention) : bit.ly/cdc_flu-covid