



Questions Fréquemment Posées:

La Maladie à Coronavirus 2019 (COVID) et les Personnes Agées

Les personnes âgées sont-elles les plus à risques face au COVID-19?

Oui. La progression du COVID-19 dans le monde indique que chez les personnes âgées (de plus de 60 ans) ont un risque plus accru d'aggravation de la maladie ou d'en périr dans certains cas. Les personnes qui ont aussi un risque plus accru sont celles qui souffrent de graves problèmes chroniques de santé tels que les maladies cardiaques, le diabète, les maladies pulmonaires, ou ayant des systèmes immunitaires compromis. Si vous êtes une personne âgée et vous avez une ou plusieurs maladies chroniques, il est très important que vous preniez des mesures pour réduire votre risque de contracter cette maladie.

Si je suis plus une personne âgée, que dois-je faire s'il y a un cas confirmé de COVID-19 dans ma communauté?

Si une épidémie de COVID-19 se produit dans votre communauté, elle pourrait durer longtemps. (On parle d'épidémie lorsque un grand nombre de personnes tombent soudainement malades.)

Selon la gravité de l'épidémie, les responsables de santé publique peuvent recommander des actions communautaires afin de réduire les risques d'exposition au COVID-19.

Ces actions peuvent ralentir la propagation et réduire l'impact de la maladie.

Si COVID-19 se répand dans votre communauté, prenez des mesures supplémentaires pour mettre de la distance entre vous et les autres et restez à la maison si possible.

Que puis-je faire en tant que personne âgée pour me préparer?

Ayez des fournitures à portée de main.

Contactez votre médecin pour se renseigner sur l'obtention de médicaments supplémentaires nécessaires que vous devriez avoir sous la main.

Si vous ne pouvez pas obtenir de médicaments supplémentaires, pensez à utiliser les services de prescription par correspondance.

Assurez-vous d'avoir des médicaments et des fournitures médicales en vente libre (mouchoirs, thermomètre) pour traiter la fièvre et d'autres symptômes.

Ayez suffisamment d'articles ménagers, de provisions alimentaires et d'eau à portée de main pour être

prêt à rester à la maison pendant un certain temps.

Envisagez des moyens de faire apporter de la nourriture à votre domicile par vos relations familiales, sociales ou commerciales si vous êtes obligés de rester à la maison plus longtemps que vos réserves ne vous le permettent.

Restez en contact avec les autres par téléphone ou par e-mail. Vous devrez peut-être demander de l'aide aux amis, à la famille, aux voisins, aux agents de santé communautaires, etc. si vous tombez malade.

Déterminez qui peut vous prodiguer des soins si votre soignant tombe malade.

Exigez que toute personne entrant dans votre maison se lave les mains immédiatement. Postez une note de rappel à l'entrée. Ayez un désinfectant pour les mains à base d'alcool à la disposition de ceux qui visitent pour livrer les repas à domicile, dispenser des soins à domicile ou y entrent pour toute autre raison.

Lavez les mains après avoir rangé vos provisions alimentaires, touché de l'argent, tout ce qui vient de l'extérieur de la maison.

Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes, surtout après s'être mouché, après avoir toussé, éternué ou après avoir été dans un lieu public.

Utilisez des produits de nettoyage vendus dans les commerces pour souvent nettoyer les endroits les plus fréquemment touchés tels que: cannes, poignées de deambulateur, accoudoirs, poignées de conduite et poignées de frein du fauteuil roulant.

- Mains courantes et mains courantes de chaise d'aisance
- Poignées de pinces de prehension
- Robinets, poignées de porte et de réfrigérateur
- Téléphones et télécommandes
- Interrupteurs
- Boîtes à pilules

Et si je dois sortir en public?

Évitez les contacts étroits avec des personnes malades; restez à au moins 6 pieds d'eux (Feet is not a French measure of distance, the meter system is more appropriate).

Évitez la foule, surtout dans les espaces mal ventilés. Votre risque d'exposition aux virus respiratoires comme le COVID-19 peut accroître en particulier dans des lieux bondés et fermés ayant une faible circulation d'air, s'il y a des gens dans la foule qui sont malades.

Quels sont les signes avant-coureurs de la maladie COVID-19?

Si vous développez des signes d'alerte de la COVID-19, consultez immédiatement un médecin. Chez les adultes, les signes d'alerte sont: *

- Difficultés à respirer ou essoufflement
- Douleur ou pression persistante dans la poitrine
- Nouvelle confusion ou incapacité à répondre au stimuli
- Lèvres ou visage bleuâtres

* Cette liste n'est pas exhaustive. Veuillez consulter votre médecin pour tout autre symptôme grave ou inquiétant.

Et si je tombe malade?

Restez à la maison et appelez votre médecin traitant.

- Informez votre médecin ou votre prestataire de soins si vous avez peut-être été exposé au COVID-19. Ceci les aidera à prendre soin de vous et à empêcher d'autres personnes d'être infectées ou exposées.
- Consultez immédiatement un médecin si vous avez l'un des signes d'alerte énumérés ci-dessus ou êtes préoccupés par d'autres symptômes.

Que peuvent faire les autres pour soutenir les personnes âgées?

- Connaissez les médicaments que prennent vos proches et plus âgées ; voyez si vous pouvez les aider à avoir sous la main des médicaments supplémentaires.
- Parlez régulièrement avec des amis ou des membres plus âgés de votre famille par e-mail ou par téléphone pour voir s'ils ont besoin d'aide.
- Si vous vous occupez d'un proche vivant dans un établissement de soins, surveillez la situation, posez fréquemment des questions sur la santé des autres résidents et connaissez le protocole en cas d'épidémie.

Que fait-on pour les établissements de soins de longue durée et les maisons de soins infirmiers?

Les établissements de soins de longue durée doivent être vigilants afin d'empêcher l'introduction et la propagation du COVID19. Les Centres pour le Contrôle et la Prévention des Maladies disposent d'informations pour les établissements de soin de longue durée ici sur le lien suivant:

[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/healthcare-facilities/prevent-spread-in-longterm-care-facilities.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/healthcare-facilities/prevent-spread-in-longterm-care-facilities.html)

Le Ministère de la Santé de l'Etat du Maryland (MDH) travaille avec les établissements de soins de longue durée pour s'assurer que ces derniers sont préparés face au COVID-19.

MDH a dispensé une formation aux établissements sur les signes et symptômes de COVID-19 et a demandé d'être particulièrement vigilants sur la reconnaissance des signes et le rapport des potentiels cas de COVID-19. En outre, il a été demandé aux établissements de santé de surveiller leur personnel afin détecter des signes de maladie respiratoire, d'examiner, de mettre à jour les politiques des visiteurs, de rééduquer le personnel sur les pratiques de prévention des infections telles que le lavage des mains, de faire l'inventaire des équipements de protection individuelle (EPI) disponibles, et de créer des plans pour se préparer aux pénuries des EPI. MDH a organisé des webinaires COVID-19 pour les établissements de soins de longue durée et continue de communiquer avec eux afin de s'assurer de la sécurité des résidents.