

COVID-19 Informations par et pour les personnes handicapées



Qu'est-ce que COVID-19 ?

- C'est une nouvelle maladie qui se répand dans le monde entier.
- Son surnom est coronavirus.



Comment l'attraper ?

- Une personne atteinte de COVID-19 vous donne ses germes.
- Lorsqu'ils toussent ou éternuent, leurs germes se répandent dans l'air, sur vous et sur les objets.
- Les germes pénètrent dans votre corps par la bouche, le nez et les yeux.

Que se passe-t-il si vous l'avez ?



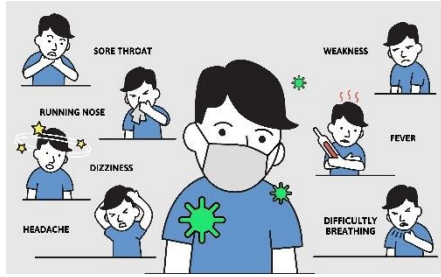
Une fièvre de
100,4° ou plus



La toux



Des difficultés à respirer



Si ces choses vous arrivent, cela ne signifie pas que vous avez un coronavirus. Beaucoup de gens ont de la fièvre ou toussent. Vous pourriez simplement avoir un rhume ou une grippe.

Si je suis malade, quand dois-je appeler un médecin ?



- Appelez si vous avez quitté le pays.
- Appelez si vous avez été en compagnie d'une personne atteinte du virus.
- Appelez si vous avez été dans un endroit où des personnes atteintes de COVID-19 ont reçu un traitement médical.

Appelez votre médecin, ne vous rendez pas au cabinet.

A quel point êtes-vous malade ?



- La plupart des gens ne tombent pas très malades. C'est comme avoir un rhume ou une grippe.
- Certaines personnes âgées et handicapées peuvent être très malades. Elles peuvent se retrouver à l'hôpital.

Comment puis-je rester en bonne santé ou ne pas l'avoir ?

Lavez-vous les mains.



- Utilisez beaucoup d'eau et de savon.
 - Lavez pendant au moins 20 secondes. Si cela vous aide, comptez jusqu'à 20.
 - Se laver après avoir utilisé les toilettes ou être en public (comme aller au magasin).
- Si vous ne disposez pas d'eau et de savon, utilisez un désinfectant pour les mains. Sachez qu'il est toujours préférable de bien se laver avec de l'eau et du savon.



Toussez ou éternuez dans votre coude.

Tousser et éternuer dans le coude empêche les germes de se propager dans l'air et sur les mains.

Essayez de ne pas vous toucher le visage



- Ne vous frottez pas les yeux.
- Ne touchez pas à votre bouche.
- Ne touchez pas votre nez. N'oubliez pas que c'est ainsi que les germes pénètrent dans votre corps.



Si vous devez vous toucher le visage, faites-le avec un mouchoir en papier ou sous la douche.

Essayez de garder vos mains occupées :



- Tapez sur votre genou.
- Cliquez sur un stylo.
- Utilisez une toupie.
- Utilisez un désinfectant pour les mains.
- Doodle.
- Une balle anti-stress.
- Jouez à un jeu sur votre appareil.

Si je suis malade, que dois-je faire ?

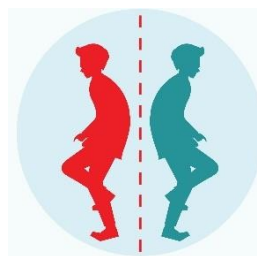
Appelez votre médecin. N'allez PAS à l'hôpital ou aux soins d'urgence.



Rester à la maison



Utilisez des mouchoirs en papier, puis jetez-les



Éviter les contacts avec les autres



Garder les objets et les surfaces propres

Appelez à nouveau votre médecin si votre état s'aggrave. Rappelez si vous avez des difficultés à respirer. Faites ce que dit votre médecin.

Si un membre de mon personnel est malade, que dois-je faire ?



- Les médecins disent que si vous êtes malade, restez à la maison. Ne vous rendez pas au travail. Un membre du personnel malade doit rester à la maison jusqu'à ce qu'il soit rétabli.
- Dites-le à votre équipe. Informez votre responsable de dossier.

Que dois-je faire si une personne avec qui je vis tombe malade ?

Une autre personne vivant chez vous pourrait contracter un coronavirus ou penser qu'elle a ces germes dans son corps.



- Restez au moins à un mètre de la personne malade.
- Ne touchez pas les surfaces ou les aliments que la personne malade a touchés.
- Continuez à bien vous laver les mains.
- **Appelez votre responsable de dossier.** Il y a peut-être un autre endroit où vous pouvez rester quelques jours.

Comment dire bonjour à mes amis ?



- Pas de poignée de main. Pas de calin. Pas de coups de poing.
- Sourire, se cogner les coudes, texte, appel, message

Où puis-je aller ces jours-ci ?

Restez à l'écart des grands groupes.



- Pas de cinémas ni de centres commerciaux.
- Essayez d'éviter les transports publics.
- Allez à l'épicerie pendant la journée lorsqu'il n'y a pas trop de monde.

Ne partagez pas la nourriture ou les boissons.



Pourquoi est-il important de faire tout cela ?



- Vous ne voulez pas que vos grands-parents tombent malades, n'est-ce pas ?
- Certaines personnes handicapées tombent très facilement malades. Vous vous sentiriez très mal si vous rendiez vos amis ou votre famille malades.

Y a-t-il un vaccin à prendre pour ne pas tomber malade ?



Non. Il n'existe pas de vaccin ou d'injection pour arrêter le coronavirus.

Existe-t-il un médicament ?



- Il n'existe pas de médicament pour COVID-19.
- Prenez les médicaments utilisés en cas de rhume ou de grippe.
- Buvez beaucoup d'eau. Prenez beaucoup de repos.

Que dois-je dire à mes amis s'ils ont peur ou s'ils sont très nerveux ?



- Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance.
- Vous pouvez leur montrer cette brochure pour leur donner des idées sur ce qu'il faut faire.

J'ai un travail. J'ai peur de manquer le travail.



- Si vous êtes malade, vous devez rester à la maison.
- La santé passe avant l'argent.
- Dites à votre patron que vous ne vous sentez pas bien.
- Si vous vous inquiétez pour l'argent, parlez-en à votre famille, à vos amis ou à votre équipe.

Faites un plan au cas où vous devriez rester à la maison.



- Qui peut faire les courses pour vous ?
- Qui vous appellera pour prendre de vos nouvelles ?
- Que faire si votre personnel se fait porter malade ?
- Assurez-vous de connaître le numéro de téléphone de votre médecin.

Parlez de vos inquiétudes et de vos préoccupations à votre groupe d'auto-défense, à vos amis, à votre famille ou au personnel de soutien.



Si vous avez été à proximité d'une personne atteinte du coronavirus, on vous demandera peut-être de rester chez vous. Une personne peut avoir un coronavirus dans son corps et ne pas se sentir malade. Il faut quelques jours pour tomber malade. Ce virus se propage très facilement. Vous ne voulez pas le donner à d'autres.



Nous remercions le Vermont Developmental Disabilities Council pour ses conseils et son soutien dans la réalisation de cette brochure. Cette publication est en partie soutenue par un accord de coopération de l'Administration on Intellectual and Developmental Disabilities, Administration for Community Living, U.S. Department of Health and Human Services.

Les bénéficiaires de subventions qui entreprennent des projets sous le parrainage du gouvernement sont encouragés à exprimer librement leurs constatations et conclusions. Les points de vue ou opinions ne représentent donc pas nécessairement la politique officielle de l'administration en matière de déficience intellectuelle et de développement.

Le Self-Advocacy Resource and Technical Assistance Center (SARTAC) cherche à renforcer le mouvement d'auto-plaidoyer en aidant les organisations d'auto-plaidoyer à se développer dans la diversité et le leadership. Le centre de ressources est un projet de Self Advocates

Becoming Empowered (SABE). SARTAC <https://selfadvocacyinfo.org/> est un projet d'importance nationale sur les handicaps de développement, financé par l'Administration pour l'intégration communautaire - Administration sur les handicaps intellectuels et de développement (AIDD).