



## **PLAN DES MESURES D'URGENCE**

### **FICHE AIDE-MÉMOIRE**

#### **QUOI FAIRE EN CAS DE PANDÉMIE?**

*(Hyperliens fonctionnels, vous n'avez qu'à cliquer pour une consultation)*

**Source :** <http://www.urgencequebec.gouv.qc.ca/Fr/situation-urgence/Pages/Pandemie.aspx>

Une pandémie est une épidémie mondiale provoquée par une maladie infectieuse qui est très facilement transmissible d'une personne à une autre et qui entraîne des complications de santé chez un nombre important de personnes. Cette maladie rencontre peu de résistance chez l'être humain puisqu'il n'a pas, ou peu, d'immunité contre elle.

Une pandémie a des conséquences en matière de santé publique, d'organisation du travail et d'organisation de la vie quotidienne.



### **Suivez les conseils de prévention**

En cas de pandémie, suivez les conseils des autorités de la santé publique et respectez les consignes émises dans votre environnement de travail.

- Bénéficiez du vaccin dès qu'il vous est proposé, pour vous protéger ainsi que votre entourage, et pour ne pas contribuer à propager la maladie parmi la population;
- [Lavez souvent vos mains](#) avec de l'eau et du savon. Vous pouvez aussi les enduire de produit antiseptique à base d'alcool (gel, mousse ou liquide). À noter que ces produits doivent être tenus hors de la portée des enfants. Nettoyez également votre environnement avec de l'eau et du savon ou des détergents à usage domestique;
- [Toussez et éternuez sans contaminer](#) votre environnement et évitez de vous toucher le nez, les yeux et la bouche, qui sont les portes d'entrée des virus dans l'organisme;
- Évitez d'entrer en contact avec des personnes malades et leurs objets personnels. Si vous devez fréquenter une personne malade, protégez-vous de ses sécrétions et ne consommez pas l'eau ou les aliments auxquels elle aurait touché;



- Évitez d'entrer en contact avec des animaux qui semblent malades et de manipuler des animaux trouvés morts.

Ces mesures sont précisées ou complétées par les autorités de la santé publique selon les caractéristiques de la maladie impliquée dans la pandémie.

### **Lors d'une pandémie, prenez vos précautions**

Réunissez des articles essentiels dans une trousse de soins à domicile et faites une réserve suffisante de produits de première nécessité.

Expliquez à vos enfants ce qui se passe et montrez-leur comment appliquer les règles de protection.

Convenez avec vos proches, ou des aidants naturels, d'une façon de vous apporter de l'aide en cas de besoin. De la même manière, proposez votre aide à ceux et celles de votre entourage qui pourraient en avoir besoin (personnes âgées, personnes isolées, etc.).

Tenez-vous informé auprès de sources fiables d'information et suivez les consignes émises par les autorités de santé publique.

### **Si vous tombez malade**

Soyez attentif aux symptômes de la maladie décrits dans les médias par des sources médicales autorisées. Dans certains cas, les symptômes sont différents chez les enfants, les adultes et les aînés.

Lorsque des symptômes surviennent, suivez les directives des autorités médicales. Restez à la maison si vous êtes malade et gardez à la maison les enfants malades pour ne pas propager la maladie.

Si votre état s'aggrave ou si vous figurez parmi les personnes à risque de complications désignées par les autorités de la santé publique, appelez Info Santé, au numéro 811, consultez un professionnel de la santé ou rendez-vous aux urgences.



Si des cliniques médicales spéciales ont été ouvertes par les autorités de la santé pour traiter les personnes malades, rendez-vous dans l'une d'elles pour obtenir les soins appropriés.



## Autres liens utiles

- [Matériel d'information](#) – Urgence Québec
- [Plan canadien de lutte contre la pandémie d'influenza dans le secteur de la santé](#) – Agence de la santé publique du Canada
- [Prévenir la transmission des virus et des bactéries](#) – Portail santé mieux-être