

# Consignes aux résidents et à leurs proches pour une sortie sécuritaire à l'extérieur du CHSLD

Feuillelet d'information  
Familles, proches et amis



## Se protéger et protéger vos proches

### Pour les résidents et leurs proches lors d'une sortie

En contexte de COVID-19, plusieurs précautions et consignes ont été mises en place afin de veiller à votre sécurité et à celle de vos proches.

**ATTENTION** - Un projet de sortie de plus de 24 heures doit avoir été discuté 48 heures à l'avance avec le chef d'unité et avoir été approuvé par la conseillère en prévention et contrôle des infections (PCI).

#### - AVANT LA SORTIE

- Vous ne devez avoir aucun symptôme lié à la COVID-19 : fièvre, toux, difficulté à respirer, perte d'odorat ou de goût. En cas de doute, en discuter avec le chef de l'unité.
- Si vous avez été en contact étroit avec une personne atteinte de la COVID-19, vous devez avoir terminé une période d'isolement de 14 jours. (Contact de plus de 10 minutes cumulées à moins de 2 mètres d'une personne, sans port du masque adéquat et à moins de 2 mètres de distance.)
- Si vous avez vous-même eu la COVID-19, vous devez être complètement rétabli depuis 48 heures et 10 jours doivent s'être écoulés depuis le début des symptômes, ou, si vous êtes asymptomatique, 10 jours doivent s'être écoulés depuis le début des symptômes ou 10 jours depuis la date du test positif, s'il y a absence de symptômes.
- Lavez vos mains et portez un masque.
- Si des soins particuliers doivent être donnés, assurez-vous d'avoir reçu toutes les instructions, le matériel et les médicaments nécessaires par le personnel soignant.
- Signez le registre des sorties (Section départ) et avisez le chef de l'unité avant de partir.

#### - PENDANT LE SÉJOUR

Pour votre protection et celle de vos proches, voici quelques consignes :

- Avant l'arrivée de votre proche au lieu de sortie, **nettoyez avec un produit désinfectant**, les comptoirs, les lavabos, la salle de bain, les poignées de porte et toutes les surfaces fréquemment touchées par les mains. Le nettoyage et la désinfection sont très efficaces pour éliminer le virus.
- Répétez fréquemment le nettoyage des surfaces les plus souvent touchées durant le séjour.
- Si vous utilisez votre véhicule personnel, nettoyez les surfaces les plus souvent touchées avec du désinfectant, là où votre proche prend place.
- En tout temps, gardez une distance de 2 mètres entre vous, même durant des repas. Si la distance de 2 mètres ne peut être respectée, portez un masque ou un couvre-visage (masque artisanal).
- Évitez les accolades, les poignées de main et les bises.
- Si vous devez vous approcher pour donner un soin, lavez vos mains **avant et après le soin**.

### MODES DE TRANSMISSION

La COVID-19 est une infection causée par un coronavirus, un virus très contagieux qui se transmet d'une personne à une autre par le contact avec les gouttelettes qui sont projetées dans l'air quand une personne atteinte parle, tousse ou éternue. Elle peut aussi se propager par des mains infectées portées à la bouche, au nez ou aux yeux après avoir été en contact avec une surface contaminée par le virus.

#### Circonstances favorisant les contacts :

- Vivre sous le même toit qu'une personne infectée.
- Donner des soins à une personne infectée ou recevoir des soins d'une personne infectée.
- Fréquenter les endroits publics, les lieux de rassemblement ou rencontrer de nombreuses personnes.

## - PENDANT LE SÉJOUR

- Ne partagez pas vos objets personnels tels que téléphone cellulaire, vêtements, crayons, etc. S'ils doivent néanmoins être utilisés par votre proche, les nettoyer avec un produit désinfectant **avant et après l'utilisation**.
- Évitez les activités où plusieurs personnes doivent manipuler des objets (jeux de cartes, casse-tête, jeux de société). Les charades, devinettes, blagues, histoires lues, films et discussions sont des activités plus appropriées.
- **Avant de préparer la nourriture**, de mettre la table et de faire le service dans des assiettes ou bols, se laver les mains avec de l'eau et du savon.
- Ne mangez pas dans le même bol ou assiette, ne partagez pas de grignotines (chips, noix, bonbons, etc), ni vos ustensiles.
- Les ustensiles et la vaisselle utilisés doivent être nettoyés avec votre savon ou détergent habituel et de l'eau.
- En tout temps, limitez le nombre de personnes rencontrées à moins de 10 personnes et respectez la distanciation physique.
- Prévoyez un lit individuel pour votre proche et laissez ses effets personnels dans un emplacement dédié uniquement à cette utilisation.
- La literie, les débarbouillettes et les serviettes doivent avoir été lavées à la machine et à l'eau chaude.
- **Si vous ou votre proche commencez à présenter des symptômes liés à la COVID-19 : Limitez vos contacts et communiquez avec le responsable de l'unité et la Direction régionale de santé publique.**

## - APRÈS LE SÉJOUR

- Avant de quitter le domicile, appelez le centre d'hébergement pour aviser le responsable de l'unité ou l'infirmier(ère) de votre retour.
- En arrivant au centre, se laver les mains, mettre le masque de procédure remis par le centre d'hébergement.
- Signez le registre des visites (section retour) et mettre le masque.
- Durant les 14 jours suivant la visite, avisez le chef de l'unité de l'apparition de tout symptôme de la COVID-19 chez une personne ayant eu des contacts avec votre proche.

## LE LAVAGE DES MAINS

Le lavage des mains est le moyen le plus efficace pour éviter la transmission des virus.

Voici quelques situations où vous devez vous laver les mains avec un solution hydroalcoolique ou de l'eau et du savon :

- Après s'être touché le visage (yeux, bouche, nez);
- Après avoir toussé, éternué ou s'être mouché;
- Avant et après avoir soigné un proche;
- Avant et après avoir préparé les repas;
- Avant et après avoir mangé;
- Après être allé à la toilette;
- Avant et après être allé dans un lieu public;
- Avant et après avoir mis un masque ou un couvre-visage (masque artisanal).



*Votre santé et votre sécurité sont au cœur de nos préoccupations.  
Merci de votre coopération !*

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'Île-de-Montréal

Québec



Si vous avez des questions,  
communiquez avec nous :

