











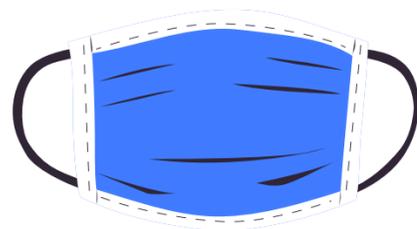
# SOIGNANT D'UNE PERSONNE EN ISOLEMENT

## Qui peut aider ?

Si vous avez besoin de quelqu'un (p. ex., un proche) pour vous aider avec vos activités quotidiennes (manger, aller à la toilette, déplacements, etc.), ça devrait être la même personne à chaque fois. Cette personne devrait être en bonne santé, ne pas faire de maladie chronique (diabète, hypertension, asthme, etc.), ne pas être en traitement pour la TB latente ou active ou le cancer et ne pas avoir une ordonnance pour plusieurs médicaments.



# Comment fournir des soins à une personne en isolement



WLorsque vous êtes dans la même pièce, **PORTEZ UN MASQUE**



## Avant d'aider

- Lavez-vous les mains ;
- Portez un masque ;
- Portez des gants jetables ;
- Avant de prodiguer des soins et après. Vous ne devez pas toucher votre visage avant de vous être lavé les mains.

## Après avoir prodigué des soins

- Enlevez et jetez les gants dans une poubelle avec couvercle, hors de la portée des enfants ;
- Lavez-vous les mains ;
- Enlevez et jetez le masque dans une poubelle avec couvercle, hors de la portée des enfants ;
- Lavez-vous les mains encore.



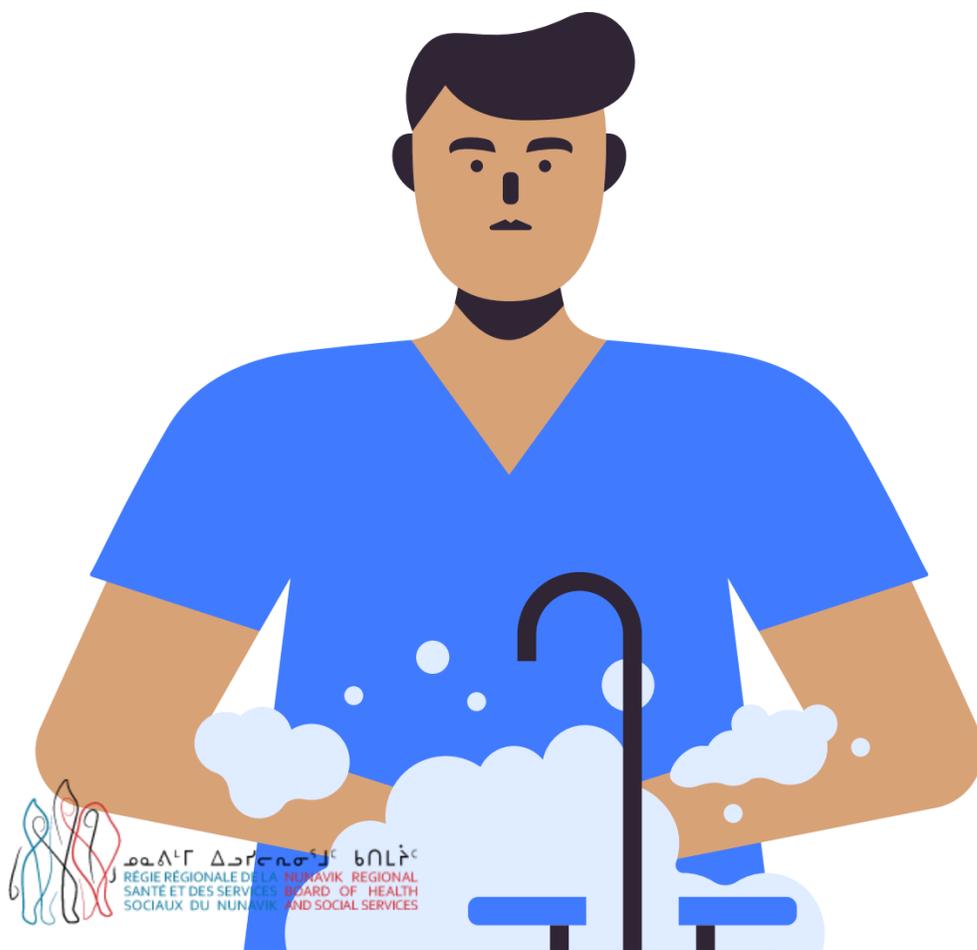
## Solution nettoyant maison

Préparez une solution :

1 partie d'eau de Javel (5 %)

9 parties d'eau

Exemple : 50 mL d'eau de Javel 5 %  
(1/4 de tasse) plus 450 mL (2 tasse  
et 1/4 ) d'eau



## Nettoyez et désinfectez au moins une fois par jour.

- Les surfaces fréquemment touchées par la personne malade (p. ex., mains courantes, téléphones, appareils électroniques, commutateurs, poignées de porte, tables de chevet, cadre de lit et autres meubles de chambre) ;
- La salle de bain et la toilette ;
- Si possible, la personne malade devrait nettoyer et désinfecter son propre espace personnelle.



## Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.

- Suite à tout contact avec la personne en isolement ou avec les objets ou surfaces qu'elle aurait pu toucher (manettes de contrôle, appareils électroniques, téléphones, tables de chevet, vaisselle, etc.) ;
- avant de préparer la nourriture et après, avant de manger et après ;
- avant d'aller à la toilette et après ;
- chaque fois qu'elles sont visiblement souillées.
- Si vous n'avez pas accès à l'eau et au savon, utilisez un désinfectant pour mains à base d'alcool (minimum 70 %).
- Les ustensiles doivent être lavés avec du savon à vaisselle et de l'eau.



# L'ANXIÉTÉ

- est une réaction normale au stress ou à une situation difficile ;
- est déclenchée par un facteur de stress spécifique ;
- a un début et une fin, etc.

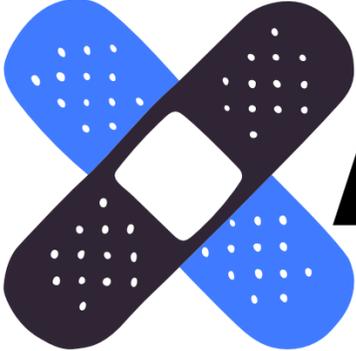
Les services sociaux de chaque communauté existent pour vous soutenir dans vos besoins liés à l'isolement. Vous pouvez y faire appel ou ces services pourraient communiquer avec vous concernant vos besoins au niveau du logement, de la sécurité alimentaire, des soins aux enfants ou aux aînés, etc.

Appelez la ligne Info-santé COVID :

**1-833-301-0296**

Lundi au vendredi  
Anglais, français, inuktitut





# AUTRES RESSOURCES

## Violence conjugale

Les refuges pour femmes du Nunavik sont ouverts. Communiquez avec le CPRK ou les services sociaux : \* Initsiaq (Salluit) \* Ajapirvik (Inukjuak) \* Tungasuvvik (Kuujjuaq) \* En cas de danger imminent, communiquez avec le CPRK 24/7 à la ligne SOS Conjugal Violence - 1 800 363-9010 Ligne 24/7 pour victimes d'agression sexuelle - 1 888 933-9007  
Réseau QAJAQ Network

## Réseau QAJAQ Network

Ce service aide les hommes vivant avec des difficultés personnelles et organise des activités de plein air. Il est disponible durant cette période difficile qu'est la pandémie COVID-19 : 1- 877-964-0770 (Ungava) ; 1- 877-350-0254 (Hudson).

## Appel amical

Si, après votre appel, vous désirez un suivi quelques jours plus tard, vous n'avez qu'à le demander !

Page Facebook de Reach Out Nunavik :  
[hwww.facebook.com/reachoutnunavik/](https://www.facebook.com/reachoutnunavik/)