

Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



Que faire si vous êtes plus susceptible de contracter une maladie grave liée à la COVID-19

Les personnes plus susceptibles de contracter une maladie grave liée à la COVID-19 sont :

- Les personnes âgées

Et les [personnes de tous les âges atteintes de certains problèmes de santé](#), y compris :

- Un cancer
- Une maladie rénale chronique
- Une maladie pulmonaire chronique
- La démence ou un autre trouble neurologique
- Le diabète (type 1 ou type 2)
- La trisomie 21
- Une maladie cardiaque
- Le VIH
- Un système immunitaire affaibli
- Une maladie hépatique
- Le surpoids et l'obésité
- Une grossesse
- La drépanocytose
- Le tabagisme, actuel ou passé
- Une transplantation d'un organe solide ou de cellules souches sanguines
- Un AVC ou une maladie vasculaire cérébrale
- La toxicomanie

Les personnes qui présentent un risque accru et celles qui vivent avec elles ou leur rendent visite doivent prendre des précautions supplémentaires pour se protéger de la COVID-19. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus). Utilisez cette fiche de conseils pour vous protéger et protéger vos proches et vos voisins.

Faites-vous vacciner contre la COVID-19 dès que possible

- Faites-vous [vacciner contre la COVID-19](#) dès que vous en avez la possibilité. Les vaccins contre la COVID-19 sont sûrs et efficaces. Pour savoir comment vous faire vacciner, rendez-vous sur [cdc.gov/coronavirus/vaccines](https://www.cdc.gov/coronavirus/vaccines).
- Les personnes sont complètement vaccinées :
 - 2 semaines après avoir reçu la seconde dose d'un vaccin en 2 doses, comme celui de Pfizer ou de Moderna ; ou
 - 2 semaines après avoir reçu leur dose unique, comme avec le vaccin Janssen de Johnson & Johnson.
 - Si votre vaccin remonte à moins de 2 semaines, ou si votre seconde dose doit encore vous être injectée, vous n'êtes PAS totalement protégé(e). Continuez à respecter les mesures de prévention jusqu'à ce que vous soyez totalement vacciné(e).

Ce qui change si vous êtes totalement vacciné(e)	Ce qui ne change pas si vous êtes totalement vacciné(e)
<ul style="list-style-type: none"> • Vous pouvez vous réunir à l'intérieur avec des personnes totalement vaccinées sans porter de masque. • Vous pouvez vous réunir à l'intérieur avec des personnes non vaccinées d'un autre ménage (par exemple, rendre visite à des proches qui vivent tous ensemble) sans masque, sauf si ces personnes ou une personne vivant avec elles présentent un risque de maladie grave due à la COVID-19. • Si vous avez fréquenté une personne atteinte de la COVID-19, vous ne devez pas rester à l'écart des autres ou vous faire dépister si vous ne présentez pas de symptômes. 	<p>Continuez à respecter les mesures visant à vous protéger et à protéger les autres dans de nombreuses situations, notamment en portant un masque, en vous tenant à au moins 1,8 mètre (6 pieds) des autres, et en évitant les foules et les espaces mal ventilés. Prenez ces précautions lorsque vous :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous trouvez en public • Vous rassemblez avec des personnes non vaccinées issues de différents ménages • Rendez visite à une personne non vaccinée qui présente un risque accru de maladie grave due à la COVID-19, ou qui vit avec une personne présentant un risque accru.

Portez un masque qui couvre votre nez et votre bouche, et ajustez-le sous votre menton

Portez un masque lorsque vous êtes en présence d'autres personnes, et choisissez un masque qui :

- Est composé d'au moins 2 couches de tissu lavable
- Couvre complètement votre bouche et votre nez, et s'ajuste sous votre menton
- Épouse correctement les côtés de votre visage et ne laisse aucun espace
- Est doté d'une languette sur le nez pour empêcher l'air de s'échapper
- N'est pas doté d'une soupape d'échappement qui permet aux particules de s'échapper
- Si vous utilisez un cache-cou, assurez-vous qu'il dispose d'au moins 2 couches ou qu'il peut être plié de manière à créer 2 couches, et qu'il couvre totalement votre bouche et votre nez
- Une visière ne peut pas remplacer un masque

Restez à plus de 1,8 mètre (6 pieds) des personnes qui ne vivent pas avec vous

- Lorsque vous vous trouvez en public, restez à au moins 1,8 mètre (6 pieds) des autres et portez un masque.

Évitez les foules et les espaces intérieurs mal ventilés

- Évitez les espaces intérieurs très fréquentés.
- Veillez à ce que les espaces intérieurs soient correctement ventilés en permettant autant que possible à l'air extérieur d'y pénétrer.
- En général, le risque d'exposition est moindre lorsque vous vous trouvez à l'extérieur ou dans un espace bien ventilé.

Lavez-vous souvent les mains

- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, en particulier lorsque vous étiez dans un lieu public, ou après vous être mouché(e), avoir toussé ou avoir éternué.
- Il est toujours préférable d'utiliser de l'eau et du savon, mais si vous n'en avez pas à disposition, utilisez une solution hydroalcoolique contenant au moins 60 % d'alcool. Assurez-vous de couvrir toutes les surfaces de vos mains et frottez-les jusqu'à ce qu'elles donnent l'impression d'être sèches.
- Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche si vos mains ne sont pas propres.

Créez un réseau de soutien personnel composé de plusieurs personnes de confiance susceptibles de vous aider

Attribuez-leur des tâches pratiques qu'elles peuvent effectuer pour vous aider. Elles peuvent vous aider à faire vos courses et vos achats en ligne. Elles peuvent vous appeler régulièrement par téléphone ou visioconférence pour prendre de vos nouvelles. Communiquez-leur les informations concernant votre santé et assurez-vous qu'ils savent comment vous aider.

Élaborez un plan de soins

Un plan de soins reprend votre état de santé, vos médicaments, vos prestataires de soins de santé, vos personnes de contact d'urgence et vos options concernant les soins de fin de vie. Élaborez votre plan de soins en consultation avec votre médecin et, si nécessaire, l'aide d'un membre de votre famille. Identifiez les personnes qui prendront soin de vous si vous tombez malade. Assurez-vous qu'elles comprennent vos besoins médicaux et qu'elles disposent d'une copie de votre plan de soins. Les CDC proposent des orientations concernant l'élaboration d'un [plan de soins](#) ainsi qu'un [formulaire de plan de soins à remplir](#) pour vous aider.

Ayez toujours à disposition une réserve de 1 mois de médicaments et de 2 semaines de nourriture et de fournitures

Pour éviter les déplacements inutiles, ayez toujours à disposition une réserve de **1 mois de médicaments et de 2 semaines de nourriture et de fournitures**.

- Une réserve de 1 mois de médicaments sur ordonnance comprend les médicaments en vente libre tels que les médicaments antitussifs et antipyrétiques, un thermomètre et d'autres fournitures médicales.

- Une réserve de 2 semaines de nourriture englobe également l'eau, les produits ménagers et désinfectants, le savon, les produits en papier et les produits d'hygiène personnelle.

Autres ressources

- Centres de contrôle et de prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention) : cdc.gov/coronavirus
- Croix-Rouge américaine (American Red Cross) : redcross.org/coronavirus
- Institut national du vieillissement (National Institute on Aging) : nia.nih.gov
- Appelez le 211 pour obtenir des ressources locales Ou rendez-vous sur 211search.org. Rendez-vous sur auntbertha.com pour découvrir des ressources locales
- L'AARP sur aarp.org/coronavirus et aarp.org/crf
- Trouvez la banque alimentaire de votre quartier sur feedingamerica.org/find-your-local-foodbank. Téléphonnez d'abord pour connaître les conditions.
- Pour obtenir des conseils ou de l'aide 24h/24 et 7j/7, appelez l'[Assistance téléphonique en cas de détresse liée à une catastrophe \(Disaster Distress Helpline\)](#) ou envoyez-lui un SMS au 1-800-985-5990
- Si vous vous sentez submergé(e) d'émotions telles que la tristesse, la dépression et l'anxiété, ou si vous ressentez l'envie de vous faire du mal ou de blesser d'autres personnes, appelez le 911 ou la Ligne nationale de prévention des suicides (National Suicide Prevention Lifeline) au 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)