

de protection contre le coronavirus.

Attitude à adopter

Paniquer ne sert à rien. Le stress et la panique sont vos pires ennemis. Suivez à la lettre les directives de la santé publique.

Activités professionnelles et scolaires

Demandez à votre employeur la possibilité de faire du télétravail et évitez les congrès et rassemblements.

Rassemblements et activités sociales

Pour les prochaines semaines, évitez les sorties dans les lieux publics, les rites religieux, les visites au gymnase, le spa et les rencontres en groupes, chez vous ou à l'extérieur

Transports

Ne prenez pas les transports en commun. Évitez tout voyage. Prendre la voiture si vous devez voyager.





Lavage des mains

Lavez-vous les mains fréquemment avec du savon : en arrivant à la maison, avant les repas et après tout contact avec une autre personne.

Attention au visage



Ne portez pas les mains à votre visage. Ne touchez pas vos yeux, vos oreilles, votre bouche et votre nez : ce sont des endroits privilégiés pour la transmission du virus.

Gestes à proscrire

Ne serrez pas de mains et n'échangez pas d'accolades. Remplacez les gestes de salutation par de simples mots.



Visites dans les hôpitaux

Ne pas visiter les cliniques médicales ou les hôpitaux si non nécessaires. Si vous avez besoin de médication, demander à ce qu'une demande de prescription

soit envoyée directement à votre pharmacie. Annulez les rendez-vous non urgents.

Éducation des proches

Demandez à vos proches de respecter les règles d'hygiène demandées. Impliquez-les en leur expliquant qu'ils peuvent



être une source d'infection pour vous.

un dépistage positif.

Traitements

Continuez à prendre vos traitements rigoureusement! Les immunoglobulines ne vous protègent pas contre le covid-19, mais contre d'autres infections: OUI!

Informations: Soyez patients!

Soyez patients, le réseau de la santé est présentement sous pression. Il est possible que les délais d'attente pour avoir une réponse soient plus longs.

Pour des informations générales sur le COVID-19 ou si vous avez des symptômes : I 877 644-4545. N'appelez pas votre clinique d'immunologie pour les symptômes du COVID-19. Le service Info-Santé saura vous guider vers les bonnes ressources. Mentionnez votre diagnostic et communiquez avec votre équipe d'immunologie si vous avez eu

SOURCES:

12 principles of protection against coronavirus (covid-19) for people with immunodeficiency, Adrian Gorecki, Bernadeta Prandzioch from eduinstitute.org and prof. Sylwia Kotlan of Polish National Consultant for Clinical Immunology, Immunoprotect, 2020