

# COVID-19 : DÉPISTAGE ET RÉDUCTION DE LA STIGMATISATION



La COVID-19 est une maladie causée par un coronavirus. Les coronavirus sont une grande famille de virus, dont certains infectent les animaux et d'autres peuvent infecter les humains. Ils se propagent de la manière suivante :

- ▶ par des gouttelettes respiratoires lorsque vous toussiez ou éternuez;
- ▶ par un contact direct avec une personne infectée par la COVID-19;
- ▶ en touchant un objet ou une surface contaminé par le virus.

Il n'est pas connu que les coronavirus se propagent dans l'eau ou dans les systèmes de ventilation.

## VOUS POUVEZ AIDER À RÉDUIRE LA PROPAGATION DE LA COVID-19 ET À VOUS PROTÉGER, AINSI QUE VOS PROCHES ET VOTRE COLLECTIVITÉ, EN SUIVANT LES RECOMMANDATIONS SUIVANTES :

- ▶ respecter les recommandations de votre **autorité locale de santé publique** ou du responsable du bureau de soins infirmiers;
- ▶ rester à la maison et loin des autres si vous êtes malade;
- ▶ **vous laver les mains** souvent avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes;
- ▶ utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool contenant au moins 60 % d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon;
- ▶ tousser et éternuer dans votre manche et non dans vos mains;
- ▶ éviter de vous toucher le visage sans avoir lavé vos mains;
- ▶ éviter tout contact étroit avec des personnes malades;
- ▶ pratiquer l'**éloignement physique** autant que possible;
- ▶ porter **un masque non médical ou un couvre-visage** dans les foules ou lorsque l'éloignement physique n'est pas possible;
- ▶ nettoyer et **désinfecter** les objets et surfaces fréquemment touchés.

Les **symptômes** de la COVID-19 sont souvent semblables à ceux d'autres maladies. Ils peuvent :

- ▶ apparaître jusqu'à 14 jours après l'exposition au virus;
- ▶ être faibles ou sévères;
- ▶ varier d'une personne à l'autre.

Si vous présentez des symptômes ou avez été exposé à une personne qui a la COVID-19, vous devez :

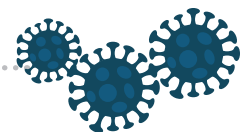
- ▶ rester à la maison (vous isoler) pour éviter de propager la maladie;
- ▶ éviter tout contact avec d'autres personnes (surtout les personnes âgées ou celles qui ont des problèmes de santé);
- ▶ rester dans une pièce séparée ou garder une distance de deux mètres si vous vivez avec d'autres personnes;
- ▶ appeler avant de vous rendre chez un professionnel de la santé ou appeler l'**autorité locale de la santé publique** ou un représentant du bureau de soins infirmiers;
- ▶ lui faire part de vos symptômes, discuter de la possibilité d'être testé et suivre ses instructions;
- ▶ composer le 911 si vous avez besoin de soins médicaux immédiats.

## TEST DE DÉPISTAGE

Le test de dépistage de la COVID-19 aide à protéger nos aînés et nos communautés. C'est le seul moyen de confirmer si une personne est actuellement atteinte de la COVID-19, et c'est un outil important pour :

- ▶ arrêter la propagation du virus et prévenir les éclosions dans la communauté;
- ▶ détecter les personnes qui ont la COVID-19 et les isoler;
- ▶ faire un suivi auprès de contacts étroits d'une personne dont on a confirmé la COVID-19 (dépistage des contacts);
- ▶ mieux comprendre le virus.

Le test de dépistage **vous permettra** d'obtenir un diagnostic positif ou négatif de la COVID-19. Il permettra également de retracer les contacts, ce qui est fait de façon confidentielle par des responsables de la santé publique ou d'autres personnes ayant reçu une formation appropriée pour identifier les personnes avec lesquelles vous avez pu être en contact alors que vous étiez contagieux



Les tests de dépistage **ne mettront** pas en danger vos renseignements personnels sur la santé. Votre identité, votre état de santé et d'autres renseignements personnels ne sont communiqués qu'aux fournisseurs de soins de santé, au besoin.

## STIGMATISATION

La pandémie de COVID-19 peut être une source de stress pour les personnes et les communautés. Elle peut entraîner une stigmatisation sociale, une exclusion, une marginalisation, des problèmes de santé mentale et une discrimination. Le manque de compréhension de la COVID-19 a suscité des sentiments de peur ou de colère envers les autres et un traitement injuste envers certains groupes, notamment :

- ▶ les personnes atteintes de la COVID-19;
- ▶ les personnes qui présentent des symptômes de la COVID-19;
- ▶ les travailleurs de soins de santé, de première ligne et les travailleurs essentiels;
- ▶ les personnes originaires du pays d'origine du virus;
- ▶ les personnes qui ont récemment voyagé ou qui sont revenues au Canada en provenance d'un autre pays;
- ▶ les personnes issues de communautés, de cultures ou d'industries où des épidémies de COVID-19 ont sévi;
- ▶ les personnes qui ne suivent peut-être pas les mesures de santé publique recommandées.

La stigmatisation et la discrimination sont des obstacles connus qui empêchent les gens de passer un test de dépistage ou d'accéder aux soins, au traitement et au soutien dont ils ont besoin. Les personnes qui ont été victimes de stigmatisation et de discrimination tout au long de leur vie (p. ex., groupes racialisés, personnes atteintes d'une maladie mentale ou d'un handicap, membres des communautés LGBTQ2IA+) peuvent ne pas avoir accès à des ressources de protection pendant une pandémie, comme un foyer sécuritaire pour s'isoler ou se mettre en quarantaine en cas de maladie, ce qui présente des défis supplémentaires.

La stigmatisation et la discrimination peuvent être dangereuses et néfastes pour les personnes et les communautés si :

- ▶ les gens sont exposés à des niveaux élevés de culpabilité et de stress;
- ▶ les personnes qui ne peuvent pas contrôler leur situation personnelle, professionnelle sociale sont marginalisées;
- ▶ des divisions sont créées au sein des collectivités;
- ▶ les gens retardent ou évitent les services de santé et ne communiquent pas avec les autorités sanitaires;
- ▶ il est plus difficile de surveiller, d'arrêter ou de ralentir les éclosions;
- ▶ les gens ne veulent pas se faire tester ou être mis en quarantaine;
- ▶ il est plus difficile de retracer et d'aviser les personnes qui pourraient avoir été en contact avec la COVID-19 (dépistage des contacts).

**Nous pouvons tous contribuer à réduire la stigmatisation entourant la COVID-19.** Même les personnes qui n'ont pas de symptômes peuvent obtenir un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19. Cela comprend les personnes qui n'ont pas encore de symptômes (présymptomatiques) et qui ne développeront peut-être jamais de symptômes (asymptomatiques). C'est pourquoi il est important de :

- ▶ faire preuve de gentillesse et d'empathie à l'égard de ceux qui ont passé un test de dépistage de la COVID-19 et de les soutenir;
- ▶ **prendre soin de votre santé mentale et physique;**
- ▶ **vous protéger et protéger ceux qui vous entourent;**
- ▶ choisir soigneusement vos mots.

### DITES :

COVID-19  
Coronavirus

Personnes susceptibles d'avoir  
la COVID-19

Les personnes qui ont la COVID-19  
Personnes traitées pour la  
COVID-19

### AU LIEU DE :

Le virus d'Asie/de Chine/de  
Wuhan

Cas soupçonnés de  
COVID-19

Cas ou victimes de la  
COVID-19

**Des services de soutien en matière de santé mentale et de lutte contre la violence familiale sont à votre disposition, comme l'[Espace mieux-être Canada : soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances](#) et le site Web [Arrêtons la violence familiale](#).**

## APPRENDRE ET COMMUNIQUER LES FAITS

Racontez des histoires inspirantes au sujet de ceux qui se sont remis de la COVID-19 et au sujet de héros communautaires (travailleurs de la santé, fournisseurs de services communautaires, employés d'épicerie, livreurs, travailleurs d'établissements de soins de longue durée et premiers intervenants) qui offrent un soutien à la population et des soins aux malades.

Obtenez des renseignements exacts sur la COVID-19 auprès de sources fiables, comme le site Web [Canada.ca/lecoronavirus](#), votre autorité locale, provinciale ou territoriale de santé publique, ou un représentant d'un bureau de soins infirmiers dans une collectivité des Premières Nations.

