

# COVID-19



« L'attitude est fondamentale et le savoir donne du pouvoir. C'est bien de vous renseigner, mais il est important de trouver les bonnes sources et d'éviter les histoires qui alimentent la panique. Plus vous êtes informés, plus vous vous sentirez en contrôle de ce qui arrive. »

**Kristin**  
a reçu un diagnostic de leucémie

## Qu'est-ce que la COVID-19?

La COVID-19 est un nouveau coronavirus qui fut initialement identifié en 2019. Les coronavirus sont un type de virus causant le rhume, la bronchite et la pneumonie. La COVID-19 affecte principalement le système respiratoire – nez, gorge et poumons. Les experts étudient activement le virus pour trouver des traitements et un vaccin pour prévenir l'infection. Ce feuillet d'information présente ce que nous savons actuellement. Votre équipe de soins de santé vous fournira de l'information supplémentaire à mesure qu'elle deviendra disponible.

- **Comment cela m'affecte-t-il?** Certaines personnes qui contractent la COVID-19 présentent des symptômes légers qui durent quelques jours. Il se peut qu'elles ne se rendent même pas compte qu'elles sont infectées. D'autres ont des symptômes qui durent pendant quelques semaines ou plus et qui peuvent être sérieux.

Les personnes qui souffrent d'un cancer et qui reçoivent des traitements peuvent présenter des symptômes plus graves parce que leur système immunitaire est plus faible. Votre système immunitaire protège votre corps contre les virus. Lorsque celui-ci ne peut combattre adéquatement les virus, il est important de se protéger en restant loin des personnes qui pourraient être infectées.



## Comment pourrais-je attraper la COVID-19?

Le virus causant la COVID-19 se propage principalement d'une personne à une autre. Il peut pénétrer dans vos yeux, vos oreilles ou votre bouche comme suit :

- Par des gouttelettes lorsqu'une personne infectée tousse, éternue ou parle près de vous
- Vous avez des contacts étroits en touchant ou en serrant la main d'une personne infectée
- Vous touchez des surfaces qui sont contaminées par le virus – en touchant les surfaces et ensuite en vous touchant la bouche, le nez ou les oreilles.

## Comment puis-je éviter d'attraper la COVID-19?

Pour éviter d'attraper la COVID-19 vous pouvez vous isoler, ce qui veut dire rester à la maison et ne pas recevoir de visiteurs. Vous pouvez faire livrer vos aliments et vos médicaments. Cependant, l'isolement n'est pas toujours pratique et vous pouvez aussi utiliser les stratégies suivantes pour vous aider à éviter de contracter le virus :

- Pratiquez la distanciation physique – restez à 2 mètres (6 pieds) des personnes qui ne vivent pas avec vous.
- Lavez vos mains souvent pendant 20 secondes avec de l'eau et du savon – environ le temps nécessaire pour chanter « Bonne fête » deux fois. Utilisez des lingettes imbibées d'alcool s'il n'y a pas de savon et d'eau disponibles. Évitez de vous toucher le visage avec vos mains si elles ne sont pas lavées.
- Nettoyez les surfaces que vous touchez fréquemment comme les portes, les poignées, les interrupteurs, les téléphones.
- Limitez vos déplacements à l'extérieur pour demeurer loin des contacts possibles avec le virus. Si vous devez sortir, évitez les foules.
- À titre de précaution additionnelle à ces mesures, portez un masque si vous sortez en public. La distanciation physique peut être difficile dans certains endroits. Le fait de porter un masque peut aider à diminuer la propagation du

virus, spécialement de la part des personnes qui ne savent pas qu'elles sont infectées.

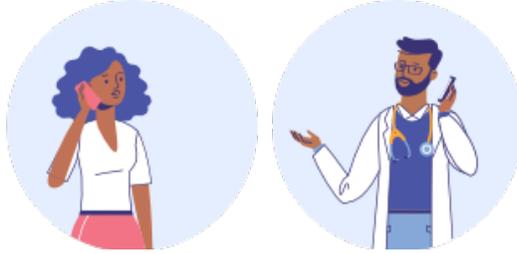
- Éloignez-vous des personnes malades.



### Quels sont les signes de la COVID-19?

Les symptômes de la COVID-19 ne sont pas les mêmes pour tous. Certaines personnes ont des symptômes légers, comme un rhume ou une grippe, d'autres ont des symptômes plus sérieux comme une pneumonie. Certaines personnes n'ont aucun symptôme—on dit qu'elles sont asymptomatiques. Les symptômes typiques de la COVID-19 peuvent inclure quelques-uns des symptômes suivants :

- Toux
- Écoulement nasal
- La fatigue
- Mal de gorge
- Perte du goût ou de l'odorat



## Je pense avoir la COVID-19. Que dois-je faire?

Vous devriez rester à la maison si vous avez des symptômes légers s'apparentant à la grippe. Vous pouvez vous rétablir sans traitement spécial ou sans avoir besoin de vous rendre à l'hôpital. Pendant que vous êtes à la maison, vous devriez faire ce qui suit :

- Appelez votre médecin, votre infirmière ou votre infirmière pivot (CHUM2) pour obtenir plus d'information. S'ils ne sont pas disponibles, appelez Info 811 ou la ligne d'assistance COVID-19 (voir la section [Coordonnées des ressources](#)).
- Gardez un journal de vos symptômes – notez votre température chaque jour afin de pouvoir partager l'information avec votre équipe de soins
- Reposez-vous
- Buvez beaucoup de liquide
- Continuez de prendre vos médicaments
- Limitez les contacts avec les autres personnes afin de protéger votre entourage
- Lavez-vous les mains souvent



**Contactez immédiatement un membre de votre équipe de soins de santé, ou rendez vous à l'urgence, ou appelez le 911 si :**

- Vous avez de la difficulté à respirer et votre symptôme persiste
- Vous avez une douleur constante à la poitrine (douleur qui persiste) ou une lourdeur à la poitrine
- Vous avez une fièvre de 38°C ou plus
- Vous ressentez de la confusion
- Vous avez de la difficulté à vous réveiller
- Vos symptômes s'aggravent

## Comment la COVID-19 affecte-t-elle mes traitements?

Afin de vous protéger et de protéger les autres patients, vos soins peuvent être différents en ce moment. Par exemple, au lieu de venir à l'hôpital ou à la clinique, votre rendez-vous peut avoir lieu par téléphone ou vidéo si c'est possible (télé Santé). Ceci vous évitera de vous exposer au virus.

### **Si vous êtes déjà en traitement et que vous avez un rendez-vous :**

- Votre équipe de soins de santé communiquera avec vous par téléphone 1-2 jours avant votre rendez-vous.
- Entre vos rendez-vous, dressez une liste des questions à poser à votre oncologue (ou votre radiooncologue) lors de votre prochain rendez-vous (en personne ou par télé Santé). Cela vous évitera d'oublier de poser une question ou de faire part d'une inquiétude.

### **S'il s'agit de votre premier rendez-vous, un suivi régulier ou une question non urgente :**

- Votre équipe de soins de santé communiquera avec vous par téléphone
- Préparez votre rendez-vous en dressant la liste des questions que vous pourriez avoir pour votre médecin. Si vous avez des questions, demandez-leur.

## Coordonnées des ressources

Si vous avez des questions sur le cancer et le COVID-19, vous pouvez appeler:

- Votre équipe de soins de santé
- 811 – Info Santé – pour les questions non urgentes
- 514 644-4545 – la ligne d'assistance COVID-19 (Montréal)
- 1 877 644-4545 – la ligne d'assistance COVID-19 (sans frais)
- 1 800 361-9596 – la liste d'assistance ATS COVID-19 (sans frais pour les malentendants)
- 211 – Ressources sociales et communautaires du Grand Montréal

## Ressources

Pour plus d'information sur la COVID-19 veuillez consulter ci-dessous.

[Société canadienne du cancer – Le cancer et la COVID-19 \(nouveau coronavirus\)](#)

[University Health Network – What Patients with Cancer Need to Know About COVID 19](#)

[Réseau de cancérologie Rossy – COVID-19 pour l'oncologie](#)

[CHU St. Justine – COVID-19 \(coronavirus\)](#)

[CHUM – COVID-19 – Information pour tous](#)

[Direction des communications ministère de la Santé et des Services Sociaux – COVID-19 Guide d'autosoins](#)

[CIUSS de l'Est-de l'île-de-Montréal – Consignes à suivre en présence de symptômes COVID-19](#)

[CIUSSS de Laval – Info-Covid-19 – Pour la population](#)

[Gouvernement du Québec – La maladie à coronavirus \(COVID-19\) au Québec](#)

[Gouvernement du Québec – Port du masque ou du couvre-visage dans les lieux publics en contexte de la pandémie COVID-19](#)

## Sources de référence

Le contenu de ce document a été adapté à partir des sources suivantes :

- Société canadienne du cancer. Le cancer et la COVID-19 (nouveau coronavirus). 2020.
- Centre hospitalier de l'Université de Montréal. COVID-19 – Information pour tous. 2020.
- University Health Network. What Cancer Patients Need to Know About COVID-19. 2020.
- Réseau de cancérologie Rossy. COVID-19 pour l'oncologie. 2020.
- Channel News Asia. COVID-19 care for cancer patients: How to stay positive, resilient and safe.
- How to Protect Yourself and Others Prevention. 2020.
- CHU Ste-Justine. COVID-19 (coronavirus). 2020.

- Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux. Contenu Aide Décision COVID-19. 2020.
- Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux. COVID-19 Guide d'autosoins. 2020.
- CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal. Consignes à suivre en présence de symptômes COVID-19. 2020.
- CIUSSS de Laval. Info-Covid-19 – Pour la population. 2020
- CIUSSS de Laval. Pour éviter d'attraper ou de transmettre la COVID-19. 2020.
- Gouvernement du Québec. Information sur le coronavirus (COVID-19). 2020.
- COVID-19 Coronavirus Disease 2019. 2020
- Présentation des infections virales. 2020.
- Coronaviruses and Acute Respiratory Syndromes (COVID-19, MERS, and SARS). 2020.
- Maladie à coronavirus (COVID-19) Conseils au grand public. 2020.
- CDC's Response to COVID-19. 2020.
- Gouvernement du Canada. Maladie à coronavirus (COVID-19) Préventions et risques. 2020.

### **Approbation des professionnels de la santé**

Le contenu de ce document ait été révisé et approuvé par une équipe de professionnels de la santé et d'experts cliniques.

### **Clause de non-responsabilité**

Veillez noter que ce feuillet d'information ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou de tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devez pas tarder avant d'obtenir un avis médical ni ignorer un avis médical professionnel, en raison des informations contenues dans ce feuillet d'information. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre médecin. Toutes les précautions ont été prises pour s'assurer que les informations contenues dans ce document sont exactes au moment de sa publication. e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de la fiche d'information, ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

## **Note concernant la reproduction et droits d'auteur**

Toute reproduction ou distribution de tout ou partie de ce feuillet est interdite sans l'autorisation express par écrit du chef de projet e-IMPAQc. La permission peut être obtenu en écrivant à [e-impaqc@mcgill.ca](mailto:e-impaqc@mcgill.ca).

**Dernière mise à jour : 1 novembre 2021**