

Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)

Prévenir la COVID-19 chez les personnes présentant un risque plus élevé de développer une forme grave de la maladie

Cette fiche de renseignements est destinée aux personnes qui ont un risque accru de développer une forme grave de COVID-19. Elle vous aidera à déterminer ce que vous pouvez faire pour diminuer votre risque d'exposition au virus de la COVID-19.

Votre risque de COVID-19 augmente :

- avec l'âge – en vieillissant, le risque s'accroît particulièrement chez les adultes plus âgés;
- si vous présentez une affection chronique telle que l'obésité, le diabète, une maladie pulmonaire, rénale ou hépatique, un accident vasculaire cérébral, l'hypertension artérielle ou d'autres affections qui affaiblissent le système immunitaire (p. ex., certains cancers, le VIH ou le sida s'il n'est pas traité);
- avec les affections ou la prise de médicaments qui affaiblissent le système immunitaire (p. ex., la chimiothérapie, les stéroïdes pris par voie orale).

Prendre des précautions

- Faites-vous entièrement vacciner contre la COVID-19 et, si vous y êtes admissible, obtenez une dose de rappel. Une personne est considérée comme étant entièrement vaccinée 14 jours après avoir reçu la deuxième dose d'une série de vaccins contre la COVID-19.
- Les personnes qui présentent un risque plus élevé de développer une forme grave de la maladie peuvent envisager les mesures de santé publique même si elles n'y sont pas tenues et qu'elles sont entièrement vaccinées, notamment : la distanciation physique, le port du masque, l'évitement des endroits très fréquentés et mal ventilés et le lavage des mains. Pour en savoir plus sur le port du masque, consultez le document de Santé publique Ontario intitulé [Optimiser l'utilisation du masque contre la COVID-19](#).
- Évitez les transports en commun ou les magasins pendant les périodes de pointe. Ayez recours aux services de livraison ou demandez à d'autres personnes d'aller chercher votre épicerie et d'autres fournitures pour vous. En taxi ou en covoiturage, portez un masque bien ajusté, assoyez-vous derrière et ouvrez la fenêtre.
- Vous risquez d'avoir des complications supplémentaires si vous attrapez la grippe (influenza) en même temps que la COVID-19. À titre de précaution supplémentaire, faites-vous vacciner chaque année contre la grippe dès qu'il est possible de le faire.
- Pour de plus amples renseignements sur les mesures à prendre pour vous protéger de la COVID-19, consultez la fiche de renseignements de Santé publique Ontario : [Comment se protéger de la COVID-19](#).

Socialiser avec la famille, les amis et autres

- Pour éviter de transmettre la COVID-19 dans votre foyer, vous pouvez prendre des précautions lors de vos rencontres avec des personnes qui ne vivent pas avec vous.
- Envisagez d'attendre d'être entièrement vacciné et d'avoir reçu votre dose de rappel (si vous y êtes admissible) avant d'entrer en contact étroit avec d'autres personnes.
- Voyez vos amis et votre famille à l'extérieur dans la mesure du possible. S'il faut vous réunir à l'intérieur, ouvrez les fenêtres et les portes, si possible, pour mieux aérer l'endroit.
- Lorsque vous prenez part à des activités sociales, continuez de respecter les mesures recommandées par la santé publique pour limiter la propagation de la COVID-19. Ces recommandations continueront d'évoluer au fil du plan de déconfinement de l'Ontario.
- Nombre de personnes ont ressenti des niveaux accrus de stress, d'anxiété et de dépression à cause de la COVID-19. Si vous vous inquiétez de votre santé mentale ou de celle d'un proche, communiquez avec votre médecin de famille.

Ressources

- Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées : [Tips for Battling Anxiety During this Public Health Situation](#)
- Ministère de la Santé : [Ressources pour les Ontariennes et Ontariens aux prises avec des problèmes de santé mentale et de dépendance pendant la pandémie](#)
- Société canadienne du cancer : [Le cancer et la COVID-19](#)
- About Kids Health : [Information for Parents of Immunocompromised Children and Children with Chronic Medical Conditions](#)
- Santé publique Ontario : [Ressources multilingues sur la COVID-19](#)
- Ontario : [COVID-19 : Mesures et conseils en matière de santé publique](#)

Renseignez-vous sur le virus

Pour en savoir davantage et obtenir des renseignements récents sur la COVID-19, veuillez consulter le site Web du ministère de la Santé de l'Ontario : ontario.ca/coronavirus/fr.

Les informations présentées dans ce document ont été mises à jour le 7 avril 2022.

© Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2022

Ontario 