

COVID-19 Solutions pratiques basées sur les connaissances fondamentales de la santé publique pour la maison et les milieux de travail



Puisque le virus se trouve dans l'air, que faire pour l'éviter?

Bien qu'ils soient essentiels, les vaccins ne suffisent pas à nous protéger, à protéger nos proches et notre communauté contre le virus de la COVID-19.

En plus de la vaccination, il faut nous assurer de la **qualité de l'air que nous respirons**



PURIFIEZ L'AIR

Rencontrez les gens à l'extérieur si possible,

Faites entrer beaucoup d'air frais à l'intérieur :

- Utilisez les ventilateurs (cuisine, salle de bain, fournaise) et le système de ventilation pour faire entrer plus d'air frais extérieur,
- Ouvrez les fenêtres, si possible.

Changez l'air avec de l'air frais et purifiez l'air au moins six fois/heure (6 ACH*) dans les milieux de travail, les écoles, les gymnases, les autres endroits où on se rassemble.

Évaluez et améliorez le système de ventilation :

- Purifiez l'air avec de meilleurs filtres – (MERV-13 si possible)
- Complétez avec des unités de filtre HEPA portables, adaptées à l'espace. Évitez l'ozone.
- Faites des unités de filtration (DIY) avec de bons filtres et ventilateurs pour les maisons, les voisins, les groupes communautaires.

*Taux de changement d'air à l'heure



UTILISER LE BON MASQUE

Les masques ne sont pas tous égaux.

Un bon **ajustement**, un bon **filtre** et une bonne **performance** sont essentiels pour vous protéger de même que les autres.

Ajustement :

- Il ne doit avoir aucun espace sur les côtés et le haut du masque.
- Une bonne étanchéité est nécessaire sur tout le tour.
- Le renfort nasal en métal est essentiel pour bien ajuster le masque.

Filtre : Les tissus réguliers ne filtrent pas les particules et aérosols transportant le virus. Seuls des matériaux spéciaux le font.

Performance :

- Un appareil de protection respiratoire (APR) protège le porteur et les autres
- Les masques non-ajustés protègent surtout les autres.

Et c'est encore plus vrais des variants hautement transmissibles comme Omicron. Il faut choisir l'APR qui vous convient et avec lequel vous respirez bien.



RÉDUIRE LE RISQUE

Limitez les personnes que vous voyez, à l'intérieur et à l'extérieur – Chaque personne représente un risque soyez conscient.

La distanciation est important à l'intérieur comme à l'extérieur.

Rappelles – Vous pouvez partager le virus sans avoir de symptômes.

Utilisez les tests rapides (Test de détection antigénique rapide ou TDAR) juste avant de rencontrer d'autres personnes. Si le test positif, isolez-vous, informez vos contacts, suivez les directives et faites un test PCR dès que possible.

N'aller pas rencontrer les autres si vous présentez des symptômes de rhume ou de grippe, même si le résultat RAT est négatif.

ARRÊTER :

- Bloquer la circulation de l'air avec du plexiglas, sauf si il y a risque de contact rapproché face à face.
- D'utiliser les désinfectant (ils sont rarement nécessaires et peuvent être toxiques). Nettoyer plutôt avec de l'eau, du savon et des tissus à base de microfibre.

IDENTIFIEZ LES RISQUES AU PLAN DE LA QUALITÉ DE L'AIR AVEC DES MONITORS DE CO₂

- 600 ppm : correct
- 800 ppm : attention
- >1,000 ppm : action requise

CHOISIR LES APR CERTIFIÉS CA-N95, ECAN95 OU N95 OU MIEUX.

Améliorez l'ajustement des autres masques en serrant au oreilles ou avec un cerceau ajusteur.

REJOIGNEZ OU SOUTENEZ LES GROUPES qui militent pour une meilleure protection pour tous (e.g. Zero Covid, Protect Our Province*, Masks4Canada)

*AB | BC | QC