

En tant que personne de soutien désignée, vous êtes une personne essentielle à la santé physique et mentale de l'être cher. Vous jouez également un rôle essentiel dans la sécurité de chacun dans l'établissement.

Ce que vous faites à l'intérieur et en dehors d'un établissement de santé peut augmenter le risque de propager la COVID-19 ici et dans la collectivité.

Si vous présentez un risque élevé d'exposition à la COVID-19, il est important de comprendre le risque d'infecter votre être cher, d'autres patients, résidents et membres du personnel, ainsi que des membres de votre ménage et de votre cohorte.

Cette brochure décrit les activités et les comportements qui vous permettront d'évaluer votre propre risque d'exposition et de transmission de la COVID-19.

Consultez également la brochure *Connaître son rôle pendant la COVID-19 pour les personnes de soutien désignées*.

Pour réduire la propagation de la COVID-19, Alberta Health Services (AHS) a limité le nombre de personnes qui entrent dans ses installations.

AHS peut également modifier l'accès aux personnes de soutien désignées avec peu de préavis. Visitez le site [ahs.ca/visitation](https://www.ahs.ca/visitation) pour consulter les dernières nouvelles.

Les personnes vaccinées doivent tout de même suivre toutes les mesures sanitaires de santé publique, y compris les mesures relatives à la distanciation physique, au port du masque, à l'isolement et la quarantaine, ainsi que répondre au questionnaire concernant la COVID-19 avant d'entrer dans l'établissement.

Utilisez la caméra de votre appareil mobile pour obtenir un lien direct vers des renseignements concernant :

L'outil [COVID-19 Self-Assessment for Albertans \(d'auto-évaluation de la COVID-19 pour les Albertains\)](#). À remplir en ligne avant de se présenter dans un établissement de santé.



[Tip Sheet for Designated Family/Supports during COVID-19 Pandemic \(Fiche de conseils pour le membre de la famille/la personne de soutien désigné\(e\) pendant la pandémie de COVID-19\)](#). Pratiques sécuritaires pour protéger la santé de tout le monde.



[Garder le contact : Soutien virtuel et visites](#). Des conseils pour décider s'il vaut mieux visiter un patient en personne ou virtuellement.



[Lignes directrices, restrictions et ressources mises à jour pour](#) la visite d'établissements de santé.



# Connaître son niveau de risque pendant la COVID-19

(Know Your Risk During COVID-19)

Personnes de soutien désignées



## Connaître votre risque d'exposition inconnue

### (Know your risk of unknown exposure)

Avant d'entrer dans un établissement de soins de santé, tenez compte de votre risque d'exposition à la COVID-19 au cours des 14 jours précédents, pour déterminer si vous devez envisager de retarder votre visite.

## Pour être à risque faible, vous devez répondre à tous les critères suivants :

### (To be low risk, you must meet all of the following criteria:)

- Vous travaillez à domicile, ou ne travaillez pas ou ne vivez pas dans une zone où l'exposition à la COVID-19 est élevée (ou ne vivez pas avec quelqu'un qui répond à ces critères).
- Vous, les membres de votre ménage et de votre cohorte pratiquez constamment la distanciation physique et portez des masques, comme l'exigent les restrictions provinciales en vigueur.
- Vous n'avez pas reçu d'invités à la maison qui ne font pas partie de votre cohorte.
- Vous vous lavez ou vous désinfectez régulièrement les mains.
- Vous ne faites que des sorties essentielles.
- Vous ne soutenez pas ou ne visitez pas d'autres personnes dans différents établissements au cours de la même journée.
- Vous n'avez pas voyagé à destination ou en provenance d'autres provinces ou pays.



## Vous avez un risque d'exposition à la COVID-19 plus élevé si l'un des énoncés suivants était vrai au cours des 14 derniers jours :

### (You are at higher risk of COVID-19 if your activities in the past 14 days include:)

- Vous avez travaillé ou vécu dans une région avec un nombre élevé de cas ou à un endroit où une écloison de COVID-19 a été déclarée (ou vous vivez avec quelqu'un qui répond à ces critères).
- Vous travaillez ou socialisez à l'extérieur de votre domicile dans des environnements où la distanciation physique et le port du masque ne sont pas systématiquement maintenus.
- Vous n'avez pas respecté la distanciation physique ou n'avez pas toujours porté de masque lorsque vous étiez en présence d'autres personnes qui ne font pas partie de votre ménage.
- Vous avez reçu des invités à la maison qui ne font pas partie de votre cohorte.
- Vous utilisez le transport en commun ou le covoiturage où la distanciation n'est pas constamment maintenue et le port du masque n'est pas constant.
- Vous ne vous lavez pas ou ne vous désinfectez pas régulièrement les mains.
- Vous visitez des patients ou des résidents habitant dans différents établissements de soins au cours de la même journée.
- Vous avez voyagé à destination ou en provenance d'autres provinces ou pays.



Si votre niveau de risque est élevé, veuillez envisager une visite virtuelle ou de désigner une autre personne.

## Pour vous protéger et protéger votre être cher à l'intérieur d'un établissement, nous avons besoin que vous effectuiez ce qui suit :

### (To protect yourself and your loved one while inside of a facility, we need you to:)

- Remplir le questionnaire sanitaire lorsque vous entrez dans l'établissement et signaler si vous avez :
  - une fièvre, une toux, un essoufflement, un mal de gorge ou un écoulement nasal
  - reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 au cours des 14 derniers jours, ou
  - passé un test de dépistage de la COVID-19, mais que vous attendez de recevoir votre résultat.
- Suivre toutes les précautions indiquées par le personnel et les médecins.
- Toujours porter le masque fourni par l'établissement sur votre nez et votre bouche.
- Réduire vos déplacements.
- Laver ou désinfecter vos mains lorsque vous entrez sur les lieux ou dans la chambre d'un patient et que vous en sortez, et lorsque vous posez et enlevez votre masque.
- Porter une étiquette d'identification de membre de la famille/personne de soutien.

Si vous avez des questions ou des inquiétudes, veuillez en parler à n'importe quel membre de votre équipe de soins.