

# Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



## Se protéger et protéger les autres contre la COVID-19

La COVID-19 représente toujours un grave risque pour la santé publique. Les symptômes peuvent être bénins (voire inexistant) ou entraîner une grave maladie. Tout le monde peut contracter le COVID-19. [Les personnes âgées et les personnes de tout âge atteintes de pathologies sous-jacentes graves](#) risquent davantage de développer des complications graves.

### 5 choses à faire pour ralentir la propagation

1. Faites-vous vacciner contre la COVID-19.
2. Portez un masque qui couvre votre nez et votre bouche, et ajustez-le sous votre menton.
3. Restez à plus de 1,8 mètre (6 pieds) des personnes qui ne vivent pas avec vous.
4. Évitez les foules et les espaces intérieurs mal ventilés.
5. Lavez-vous fréquemment les mains avec de l'eau et du savon. Utilisez du gel hydroalcoolique en l'absence d'eau et de savon.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus). Utilisez cette fiche de conseils pour vous protéger et protéger vos proches et vos voisins.

## 1. Faites-vous vacciner contre la COVID-19 dès que possible

- Faites-vous [vacciner contre la COVID-19](#) dès que vous en avez la possibilité. Les vaccins contre la COVID-19 sont sûrs et efficaces.
- Pour savoir comment vous faire vacciner, rendez-vous sur [cdc.gov/coronavirus/vaccines](https://cdc.gov/coronavirus/vaccines).
- Les personnes sont complètement vaccinées :
  - 2 semaines après avoir reçu la seconde dose d'un vaccin en 2 doses, comme celui de Pfizer ou de Moderna ; ou
  - 2 semaines après avoir reçu leur dose unique, comme avec le vaccin Janssen de Johnson & Johnson
  - Si votre vaccin remonte à moins de 2 semaines, ou si votre seconde dose doit encore vous être injectée, vous n'êtes PAS totalement protégé(e). Continuez à respecter les mesures de prévention jusqu'à ce que vous soyez totalement vacciné(e).

<b>Ce qui change si vous êtes totalement vacciné(e)</b>	<b>Ce qui ne change pas si vous êtes totalement vacciné(e)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous pouvez vous réunir à l'intérieur avec des personnes totalement vaccinées sans porter de masque.</li> <li>• Vous pouvez vous réunir à l'intérieur avec des personnes non vaccinées d'un autre ménage (par exemple, rendre visite à des proches qui vivent tous ensemble) sans masque, sauf si ces personnes ou une personne vivant avec elles présentent un <a href="#">risque de maladie grave due à la COVID-19</a>.</li> <li>• Si vous avez fréquenté une personne atteinte de la COVID-19, vous ne devez pas rester à l'écart des autres ou vous faire dépister si vous ne présentez pas de symptômes.</li> </ul>	<p>Continuez à respecter les mesures visant <a href="#">à vous protéger et à protéger les autres</a> dans de nombreuses situations, notamment en portant un masque, en vous tenant à au moins 1,8 mètre (6 pieds) des autres, et en évitant les foules et les espaces mal ventilés. Prenez ces précautions lorsque vous :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous trouvez en public</li> <li>• Vous rassemblez avec des personnes non vaccinées issues de différents ménages</li> <li>• Rendez visite à une personne non vaccinée qui présente un risque accru de <a href="#">maladie grave due à la COVID-19</a>, ou qui vit avec une personne présentant un risque accru</li> </ul>

## 2. Portez un masque qui couvre votre nez et votre bouche, et ajustez-le sous votre menton

Portez un masque lorsque vous êtes en présence d'autres personnes, et choisissez un masque qui :

- Est composé d'au moins 2 couches de tissu lavable
- Couvre complètement votre bouche et votre nez, et s'ajuste sous votre menton
- Épouse correctement les côtés de votre visage et ne laisse aucun espace
- Est doté d'une languette sur le nez pour empêcher l'air de s'échapper
- N'est pas doté d'une soupape d'échappement qui permet aux particules de s'échapper
- Si vous utilisez un cache-cou, assurez-vous qu'il dispose d'au moins 2 couches ou qu'il peut être plié de manière à créer 2 couches, et qu'il couvre totalement votre bouche et votre nez
- Une visière ne peut pas remplacer un masque

## 3. Restez à plus de 1,8 mètre (6 pieds) des personnes qui ne vivent pas avec vous

- Lorsque vous vous trouvez en public, restez à au moins 1,8 mètre (6 pieds) des autres et portez un masque.

## 4. Évitez les foules et les espaces intérieurs mal ventilés

- Évitez les espaces intérieurs très fréquentés.
- Veillez à ce que les espaces intérieurs soient correctement ventilés en permettant autant que possible à l'air extérieur d'y pénétrer.

- En général, le risque d'exposition est moindre lorsque vous vous trouvez à l'extérieur ou dans un espace bien ventilé.

## 5. Se laver souvent les mains

- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, en particulier lorsque vous étiez dans un lieu public, ou après vous être mouché(e), avoir toussé ou avoir éternué.
- Il est toujours préférable d'utiliser de l'eau et du savon, mais si vous n'en avez pas à disposition, utilisez une solution hydroalcoolique contenant au moins 60 % d'alcool. Assurez-vous de couvrir toutes les surfaces de vos mains et frottez-les jusqu'à ce qu'elles donnent l'impression d'être sèches.
- Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche si vos mains ne sont pas propres.

## Autres ressources

- **Centres de contrôle et de prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention)** : [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)
- **Croix-Rouge américaine** : [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus)
- **Assistance téléphonique nationale en cas de détresse liée à une catastrophe (National Disaster Distress Helpline)** : Disponible pour toute personne souffrant de détresse émotionnelle en rapport avec la COVID-19. Appelez le 1-800-985-5990 ou envoyez **TalkWithUs** par SMS au 66746 pour entrer en contact avec un conseiller. TTY 1-800-846-8517. **Hispanophones.** Appelez le 1-800-985-5990 et appuyez sur le « 2 ». Depuis les 50 États, envoyez « Hablanos » au 66746. Depuis Porto Rico, envoyez « Hablanos » au 1-787-339-2663.
- **Si vous vous sentez submergé(e)** d'émotions telles que la tristesse, la dépression et l'anxiété, ou si vous ressentez l'envie de vous faire du mal ou de blesser d'autres personnes, appelez le 911 ou la Ligne nationale de prévention des suicides (National Suicide Prevention Lifeline) au 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).