

Pourquoi la prévention est importante

Compte tenu de l'impact de l'affection post-COVID-19 (APC) sur le travail, l'éducation et les communautés, des mesures préventives sont recommandées.

L'APC faisant suite à une infection par le SARS-CoV-2, la prévention de l'infection permet de réduire le risque d'APC.



La Collaboration CAN-PCC suggère

Les Vaccinations



- des **doses supplémentaires** chez les personnes déjà immunisées
- des **séries primaires** chez les personnes qui n'ont pas été vaccinées auparavant

Les populations présentant un risque plus élevé d'affection post-COVID-19 (par exemple, les femmes, les personnes ayant un IMC élevé, les personnes d'âge mûr) pourraient en bénéficier davantage. Le calendrier des doses de vaccin contre la COVID-19 doit être établi en fonction des directives nationales ou provinciales en vigueur.

La ventilation/ la filtration de l'air



- **l'optimisation de la ventilation intérieure**: ventilation mécanique (système CVC, unités portables) ou naturelle (ouverture d'une fenêtre)
- **l'utilisation de systèmes de filtration de l'air**: HEPA, MERV-13, purificateurs d'air avec filtre HEPA et boîtes Corsi-Rosenthal de type bricolage

Les lieux publics où il y a des contacts étroits, des foules ou des espaces clos sont prioritaires pour l'amélioration de la ventilation. La filtration de l'air peut également contribuer à réduire d'autres infections aéroportées.

Le port du masque



- pour les soignants, les travailleurs et les visiteurs dans les **foyers de soins de longue durée**
- pour le personnel, les patients et les personnes de soutien asymptomatiques dans les milieux cliniques extra-hospitaliers
- pour les adultes asymptomatiques dans **la communauté**

Lorsque le risque de transmission est élevé, le port du masque (N95/KN95) présente un avantage supplémentaire, certes mineur mais non négligeable, par rapport au masque médical/chirurgical dans tous les contextes susmentionnés.

Scannez le code QR pour obtenir les recommandations du CAN-PCC en matière de prévention ou cliquez sur les liens ci-dessus pour accéder aux recommandations respectives.

Les outils correspondants (considérations relatives à la mise en œuvre, modules de texte, modèles d'impression) sont disponibles plus loin dans ce document.





La vaccination

Le **calendrier** des doses de vaccin contre la COVID-19 doit être établi **en fonction des directives nationales ou provinciales en vigueur** (par exemple, [Comité consultatif national de l'immunisation](#), ou [Comité sur l'immunisation du Québec](#)).

Des efforts doivent être faits pour s'assurer que **les vaccins** sont facilement **disponibles**.

Les **effets indésirables présumés** suivant l'immunisation doivent être signalés conformément aux processus provinciaux/territoriaux standard (voir la [Brighton Collaboration](#) (en anglais) pour les définitions de cas et les approches possibles).

À mesure que le déploiement des vaccins s'effectue dans tout le Canada, il convient de **s'appuyer** sur les **approches existantes** et la mise en œuvre dans l'ensemble du pays.

Déjà immunisé



Il est suggéré d'administrer des doses supplémentaires de vaccins contre la COVID-19 (ARNm ou protéine autorisés) 6 mois (minimum 3 mois) après la dernière dose de vaccin contre la COVID-19 chez l'adulte.

Une évaluation du programme devrait être entreprise pour évaluer le bénéfice supplémentaire des boosters, y compris pour les sous-groupes (par exemple, ceux qui ne présentent pas de risque élevé d'affection post-COVID-19).

Non immunisé précédemment



La vaccination avec une série primaire de vaccin contre la COVID-19 (ARNm ou à base de protéines autorisée) est suggérée pour les adultes.

Les populations présentant un risque plus élevé d'APC pourraient en bénéficier (par exemple, les femmes, les personnes ayant un IMC élevé, les personnes d'âge mûr).

Des informations supplémentaires pour comprendre le refus et l'hésitation à se faire vacciner dans ce groupe, ainsi que les obstacles et les facilitateurs, seraient nécessaires pour soutenir la mise en œuvre.

Scannez le code QR pour obtenir la liste des recommandations de vaccination du CAN-PCC ou cliquez [ici](#).

Pour obtenir des recommandations en langage clair, veuillez consulter le site <https://can-pcc.recmag.org/plain-language-recommandations>.





La ventilation / la filtration de l'air

Informez le public sur la manière d'évaluer et d'améliorer la ventilation intérieure. La surveillance du CO₂ peut être un outil utile pour mesurer l'efficacité de la ventilation intérieure.

Donner **la priorité aux lieux publics où il y a des contacts étroits, des foules ou des espaces fermés**, tels que les milieux cliniques communautaires/ambulatoires (par exemple, les soins primaires, les soins ambulatoires) ou les lieux de vie collectifs (par exemple, les foyers de soins de longue durée, les centres de détention, les foyers de groupe, les refuges, les lieux de travail).

Il peut y avoir des **autres avantages** à l'amélioration globale de la qualité de l'air intérieur et à la prévention de **la transmission d'autres agents pathogènes respiratoires**.

1 Optimiser la ventilation intérieure

La ventilation intérieure = la ventilation mécanique (par exemple, système de chauffage, ventilation et climatisation, unités portables) **ou** bien naturelle (par exemple, ouverture des fenêtres et des portes).

- Donner la priorité à la ventilation mécanique (la ventilation naturelle n'étant pas pratique toute l'année).
- Lorsqu'une ventilation mécanique inadéquate est en place, la ventilation naturelle peut être utilisée comme mesure supplémentaire.
- Faire appel à l'expertise en matière de CVC/ingénierie – en tenant compte de la taille de la pièce, de la population à risque, du bruit, de la consommation d'électricité, etc.

2 Envisager une filtration d'air portable supplémentaire

Différents types de filtres peuvent être utilisés (par exemple, HEPA, MERV-13, purificateurs d'air avec filtre HEPA intégré et boîtes Corsi-Rosenthal de type bricolage).

- Consultez un expert pour déterminer le type approprié pour la pièce/le bâtiment (par exemple, taille de la pièce, population à risque).
- Considérez que l'accès à la filtration de l'air peut permettre aux personnes de prévenir l'infection à la COVID-19, en particulier les infections répétées pour les personnes déjà affectées par une affection post-COVID-19.

Plus d'informations

Scannez le code QR pour obtenir les recommandations CAN-PCC sur la ventilation / la filtration de l'air ou cliquez [ici](#).



Scannez le code QR ou cliquez [ici](#) pour accéder à: "Utiliser la ventilation et la filtration pour réduire le risque de transmission de la COVID-19 par aérosol" (ASPC).





Le port du masque – Considérations générales

Éducation et déstigmatisation: La stigmatisation potentielle liée au port du masque doit être minimisée/traitée afin d'accroître l'acceptabilité du port du masque et des environnements "favorables au port du masque".

Disponibilité des masques: L'accès à des masques à faible coût ou gratuitement devrait être amélioré (par exemple, distribution gratuite dans des lieux tels que les bibliothèques, les centres communautaires, les cliniques communautaires, les hôpitaux, etc.).

Calendrier: Les recommandations relatives au port du masque s'appliquent aux périodes de transmission élevée.

Impacts sur la santé planétaire: La durée d'utilisation/réutilisation des masques doit être communiquée.

Confort des masques: Il convient de promouvoir les options de masques plus confortables/respirants tout en restant efficaces. L'ajustement du masque peut varier d'un groupe à l'autre au sein de la communauté.

Scannez le code QR ou cliquez [ici](#) pour obtenir des conseils sur "**Maladies respiratoires infectieuses: Utilisation du masque pour réduire la propagation**" (Agence de la santé publique du Canada).



Avec des détails sur

[Manière de choisir, d'utiliser et d'entretenir les masques](#)

[Types de masques](#)

[Façon de bien ajuster les masques](#)

Le présent avis s'adresse au grand public et ne porte pas sur la santé au travail, notamment dans les établissements de soins de santé.

Scannez le code QR pour voir toutes les recommandations du CAN-PCC sur le port du masque ou cliquez [ici](#).

Pour les recommandations en langage clair, veuillez consulter can-pcc.recmap.org/plain-language-recommendations.





Le port du masque – Considérations spécifiques à l'APC

Le port du masque est suggéré en fonction :

- **L'actuelle épidémiologie communautaire**, le risque de transmission élevé et la tolérance au risque personnel – en cas de risque de transmission élevé de la COVID-19, l'utilisation d'un respirateur (N95/KN95) présente un avantage supplémentaire
- **Considérations relatives aux espaces physiques** présentant un risque élevé de transmission (espaces bondés, clos ou mal ventilés)
- **Proximité avec des personnes** qui augmentent le risque de transmission: partage de l'air avec des personnes susceptibles d'être infectées en raison d'expositions récentes (et qui pourraient être infectieuses de manière asymptomatique) ou présentant des symptômes d'infection par la COVID-19

Les recommandations sont axées sur la protection individuelle. Néanmoins, les personnes vulnérables qui ne peuvent pas porter de masque peuvent en bénéficier.

Maisons de soins de longue durée

Les soins de longue durée constituent un environnement extrêmement vulnérable à la transmission de la COVID-19. Le risque de transmission devrait varier en fonction des caractéristiques du foyer de soins de longue durée (par exemple, ceux qui proposent des chambres privées). Le port du masque est recommandé pour les soignants, les travailleurs et les visiteurs.

Milieus cliniques non hospitaliers

Les milieux cliniques non hospitaliers peuvent accueillir des patients vulnérables présentant un risque élevé de COVID-19 sévère. Le port du masque est obligatoire pour toutes les personnes se trouvant dans un milieu clinique non hospitalier, y compris les professionnels de santé, le personnel, les personnes de soutien et les patients.

Niveau communautaire Paramètres

Le port du masque est recommandé pour tous les adultes dans les lieux intérieurs généralement accessibles au public/aux travailleurs/aux clients (par exemple, les épiceries, les centres de loisirs, les centres commerciaux, certains lieux de travail), en particulier lorsqu'ils sont bondés et/ou mal ventilés.

Scannez les codes QR correspondants ou cliquez sur les liens ci-dessus pour accéder aux recommandations respectives:



Alors que le monde s'adapte à la COVID-19, l'affection post-COVID-19 (APC), également connue sous le nom de COVID longue, constitue un défi persistant. Son impact sur le travail, l'éducation et les communautés a mis en évidence l'importance des mesures de santé publique, en particulier dans les environnements à risque élevé.



LA VACCINATION

La vaccination contre la COVID-19 permet non seulement de diminuer le risque d'infection elle-même, mais aussi de **réduire le risque de complications à long terme**, communément appelées "COVID longue" ou affection post-COVID-19 (APC).

Les vaccinations restent l'un des outils les **plus efficaces** dans la lutte **contre la COVID-19** et ses effets durables sur la santé.



LA VENTILATION / LA FILTRATION DE L'AIR

L'amélioration de la circulation de l'air dans **les écoles, les bureaux, les établissements de santé et les bâtiments publics** peut rendre les environnements intérieurs plus sûrs et contribuer à **prévenir l'apparition de nouveaux cas** de COVID-19 et donc d'affection post-COVID-19 (APC).

Les avantages d'une meilleure ventilation ne se limitent pas à la prévention d'une infection à la COVID-19 et donc de l'APC. Un air plus pur **réduit également la transmission** d'autres **infections respiratoires** telles que la grippe et le rhume, ce qui se traduit par un environnement intérieur plus sain tout au long de l'année. En outre, une bonne ventilation peut être bénéfique pour les fonctions cognitives, la concentration et le bien-être général, en particulier dans les écoles et sur les lieux de travail où les personnes passent de longues périodes à l'intérieur.



LE PORT DU MASQUE

Le port du masque dans **les maisons de soins de longue durée, les espaces communautaires et les milieux cliniques** est un outil simple mais efficace pour protéger les plus vulnérables et prévenir les complications à long terme associées à l'affection post-COVID-19.

Le port du masque démontre la volonté d'une personne de se protéger et de protéger les autres contre la propagation de la maladie. Il reflète un sens des responsabilités civiques et le souci de la **santé et de la sécurité de la communauté**. Ce faisant, chacun contribue à réduire les risques et à préserver le bien-être public.

Prévention de l'affection Post-COVID-19 (APC) / COVID longue



LIGNES DIRECTRICES CANADIENNES SUR
L'AFFECTION POST-COVID-19

APC - Ce que nous savons et pourquoi c'est important

L'affection post-COVID-19 apparaît généralement dans les trois mois suivant l'infection aiguë par la COVID-19 et dure au moins deux mois. Les symptômes varient et peuvent changer ou s'aggraver avec le temps, et avoir un impact significatif sur la vie quotidienne, selon l'Organisation mondiale de la santé. Les symptômes courants peuvent inclure la fatigue, la douleur, l'essoufflement, le brouillard cérébral et des problèmes de sommeil. L'APC est également connue sous le nom de COVID longue, et peut toucher les adultes et les enfants.

**PRÉVENEZ L'INFECTION AUJOURD'HUI
POUR RESTER EN BONNE SANTÉ DEMAIN**

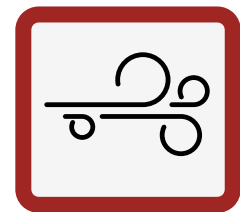
La vaccination



Le port du masque



La ventilation



Scannez le code QR pour
visualiser une infographie
sur les méthodes de
prévention de l'APC.



Scannez le code QR pour
accéder à "Maladies infectieuses
respiratoires: Briser la chaîne de
l'infection" de l'ASPC.



Prévention de l'affection Post-COVID-19 (APC) / COVID longue



LIGNES DIRECTRICES CANADIENNES SUR
L'AFFECTION POST-COVID-19

APC - Ce que nous savons et pourquoi c'est important

L'affection post-COVID-19 apparaît généralement dans les trois mois suivant l'infection aiguë par la COVID-19 et dure au moins deux mois. Les symptômes varient et peuvent changer ou s'aggraver avec le temps, et avoir un impact significatif sur la vie quotidienne, selon l'Organisation mondiale de la santé. Les symptômes courants peuvent inclure la fatigue, la douleur, l'essoufflement, le brouillard cérébral et des problèmes de sommeil. L'APC est également connue sous le nom de COVID longue, et peut toucher les adultes et les enfants.

Veillez envisager de porter un masque lorsque vous entrez dans cet établissement



Le port du masque est recommandé afin de prévenir l'infection par la COVID-19 dans le but de prévenir l'APC.

Scannez le code QR pour en savoir plus sur les recommandations du CAN-PCC concernant le port du masque dans différents contextes:

Pour le personnel, les patients et les personnes de soutien dans



les milieux cliniques non hospitaliers

Pour les adultes asymptomatiques dans



la communauté

Pour les soignants, les travailleurs et les visiteurs dans



les maisons de soins de longue durée

Prévention de l'affection Post-COVID-19 (APC) / COVID longue



LIGNES DIRECTRICES CANADIENNES SUR
L'AFFECTION POST-COVID-19

APC - Ce que nous savons et pourquoi c'est important

L'affection post-COVID-19 apparaît généralement dans les trois mois suivant l'infection aiguë par la COVID-19 et dure au moins deux mois. Les symptômes varient et peuvent changer ou s'aggraver avec le temps, et avoir un impact significatif sur la vie quotidienne, selon l'Organisation mondiale de la santé. Les symptômes courants peuvent inclure la fatigue, la douleur, l'essoufflement, le brouillard cérébral et des problèmes de sommeil. L'APC est également connue sous le nom de COVID longue, et peut toucher les adultes et les enfants.

De l'air frais pour un air plus sûr !



Utiliser la ventilation mécanique / les climatiseurs
et - si ce n'est pas possible:
ouvrir régulièrement les fenêtres et les portes
(si le temps le permet).

Avez-vous un système de filtration de l'air (comme des filtres HEPA ou MERV 13)?

PARFAIT!



Assurez un entretien régulier et le remplacement des filtres.



Utilisez-les dans les zones à forte fréquentation pour en tirer le meilleur parti.

L'optimisation de la ventilation intérieure dans un espace donné, puis l'ajout d'un autre système portable de filtration de l'air pour améliorer encore la qualité de l'air, sont suggérés afin de prévenir l'infection par la COVID-19 et ainsi éviter l'APC.

Scannez le code QR pour en savoir plus sur les recommandations du CAN-PCC en matière de la ventilation/la filtration de l'air.

