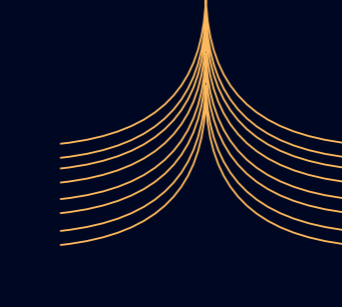
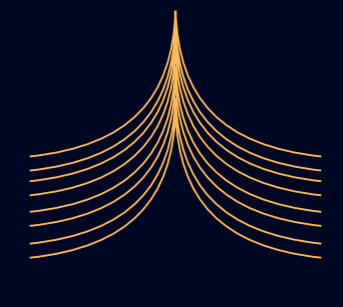
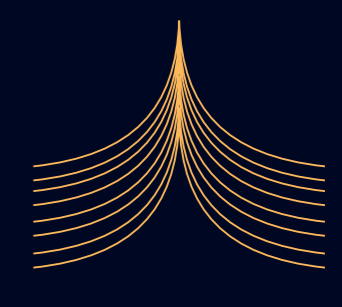
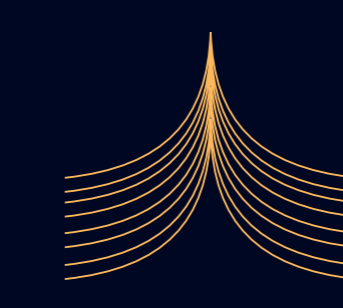
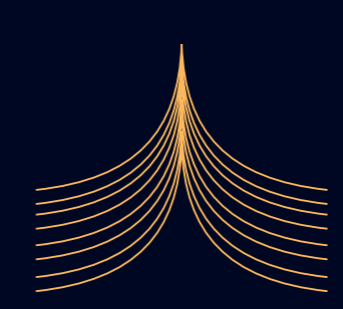
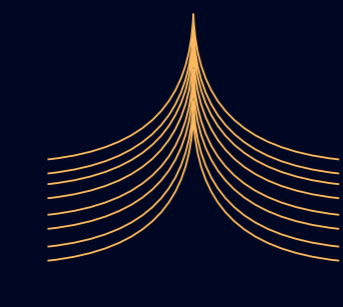
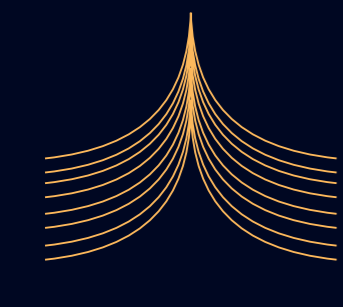
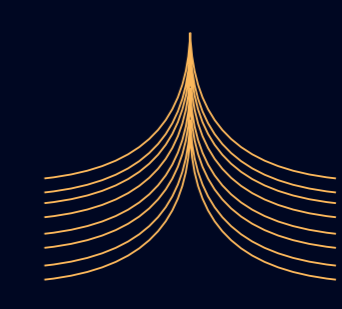
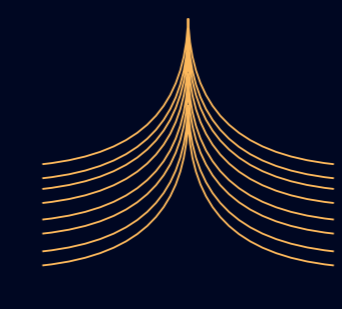
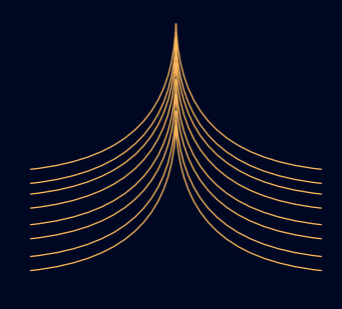
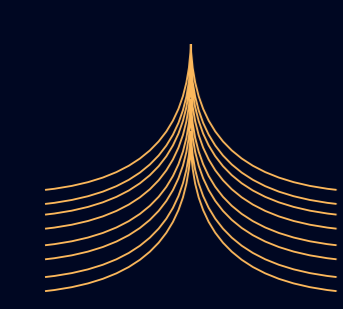
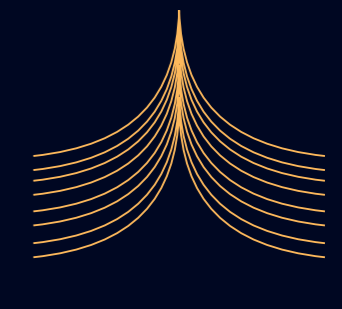
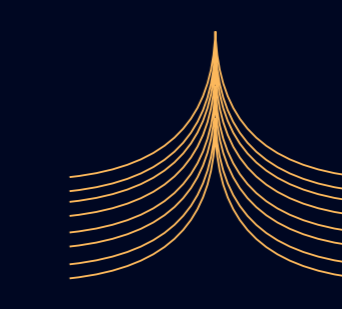
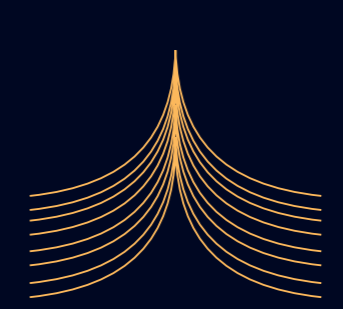
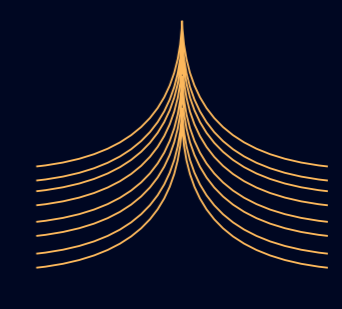
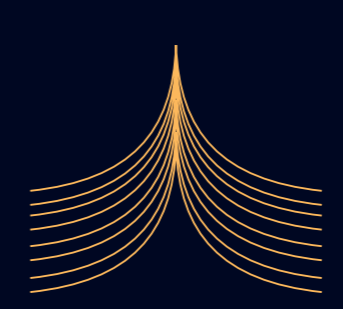
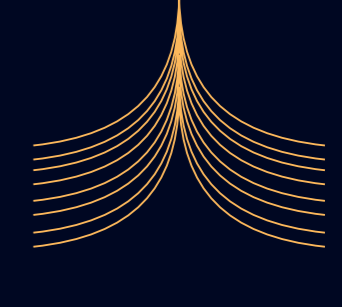
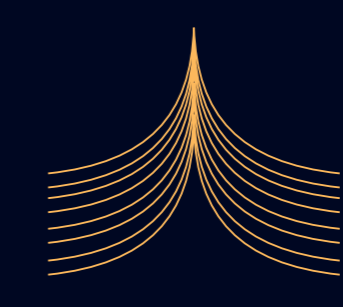
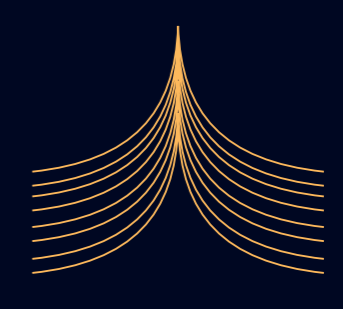


PETIT GUIDE POUR UN TEMPS DES FÊTES EN SANTÉ



Le premier jour de Noël,

notre collectif de médecins et de scientifiques vous a préparé... un guide pour vous aider à planifier vos rassemblements familiaux. Nous voulons vous offrir les outils qui vous permettront de voir vos proches, rire et vous amuser tout en ayant une compréhension des gestes à poser pour limiter les risques de contracter et de transmettre la COVID-19.

La situation actuelle est préoccupante:

- Le nombre de nouvelles infections connaît une hausse marquée.
- L'efficacité des vaccins à prévenir la transmission du virus s'atténue progressivement à mesure qu'on s'éloigne de la date d'administration de la 2^e dose.
- Le variant Omicron, très contagieux, pourrait se répandre rapidement au Québec.
- Il est estimé que 10 à 30 % des personnes infectées par la COVID gardent des séquelles à plus long terme (COVID longue).

Dans ce guide, vous trouverez des explications sur le mode principal de transmission du virus, des informations pratiques ainsi que des hyperliens pour vous procurer des tests rapides, des masques N95, des capteurs de CO₂ et des purificateurs d'air si vous le souhaitez.

Vive le vent!...

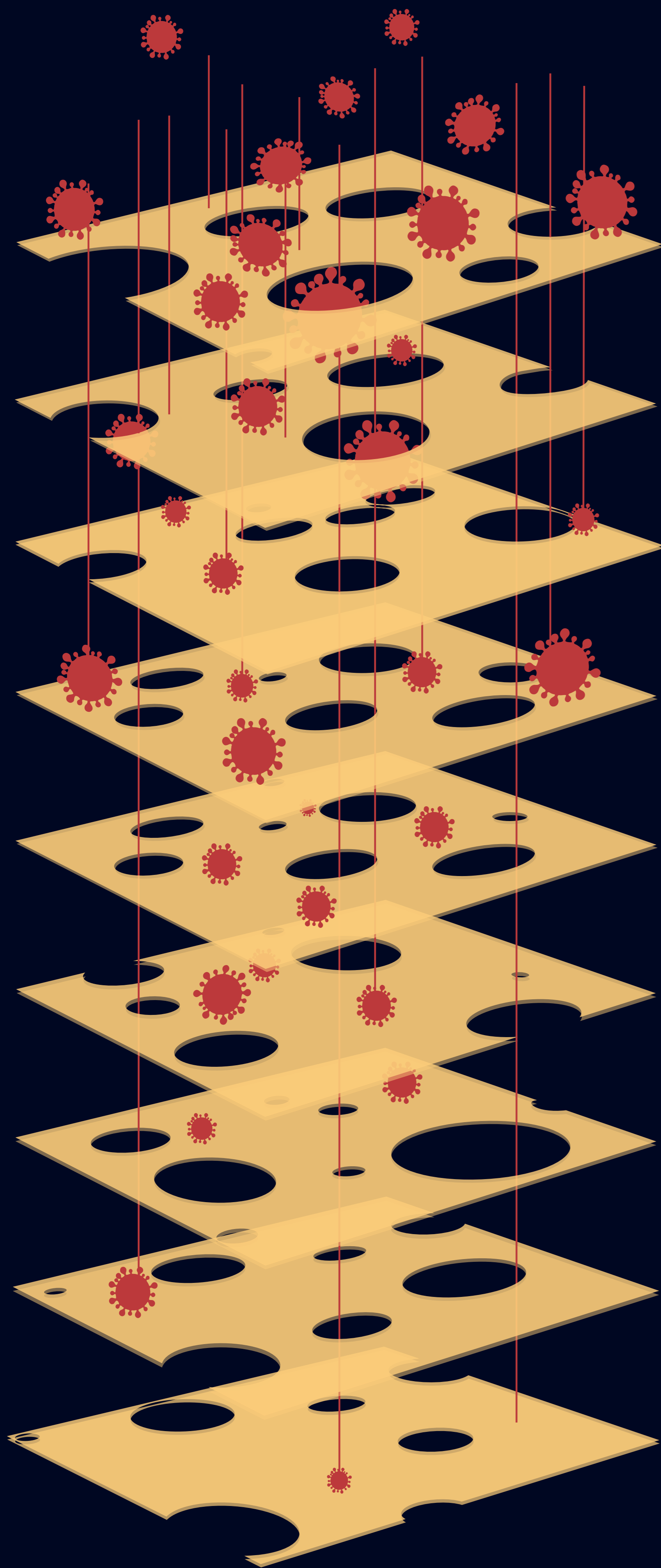
Gardez en tête que **le virus se transmet par l'air.**



Il faut considérer chaque invité·e comme une personne qui fume et qui exhale des aérosols potentiellement contagieux. Comment allez-vous faire pour vous protéger et protéger les autres convives de la **fumée** infectieuse?

C'est le temps d'une dinde...

et d'un bon fromage!



Le modèle du fromage suisse montre qu'une intervention unique n'est pas suffisante. Chacune des mesures proposées a ses limites, c'est en les combinant qu'on réduit les risques. **Maintenant, à vous d'adapter ce modèle selon la situation!**

Si vous avez des **symptômes**, protégez vos proches et annulez votre participation.

Favorisez les rencontres à l'**extérieur**.

Limitez le **nombre** d'invité·es.

Aérez les espaces clos et filtrez l'air.

Demandez à chaque invité·e de passer un **test rapide** juste avant la rencontre.

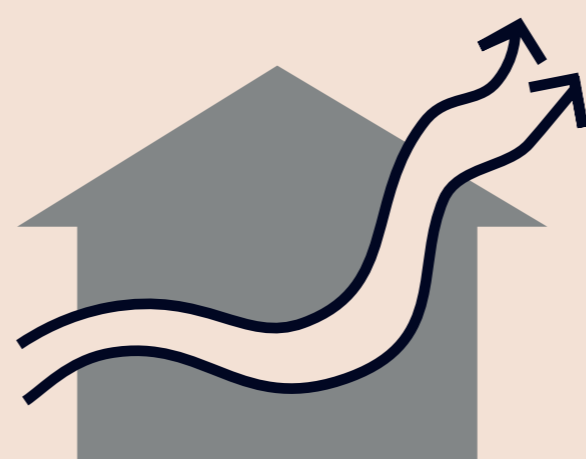
Assurez-vous d'être adéquatement **vacciné·e**. Dès que vous êtes éligible à recevoir la 3^e dose, allez-y.

Portez un **masque** bien ajusté (N95) pour protéger les plus vulnérables ou pour les câlins.

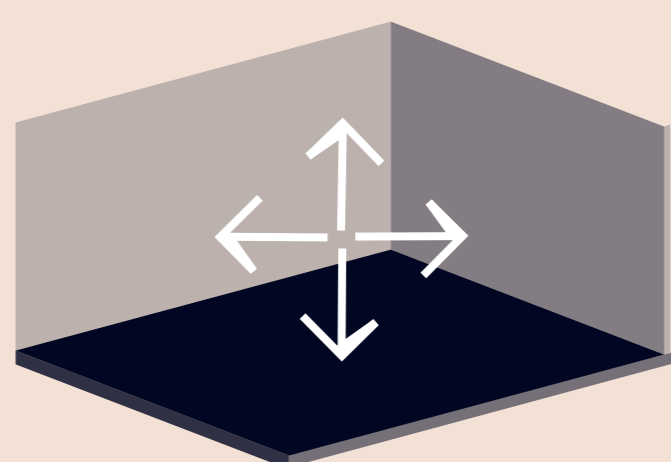
Gardez la **distanciation** physique

Vive le vent!... (bis)

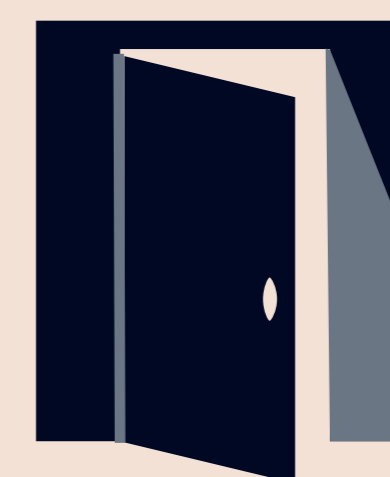
Le virus se transmet par l'air. Il faut donc prêter une attention particulière à la ventilation des espaces intérieurs.



Créez un courant d'air en gardant les fenêtres ouvertes de quelques pouces en permanence.



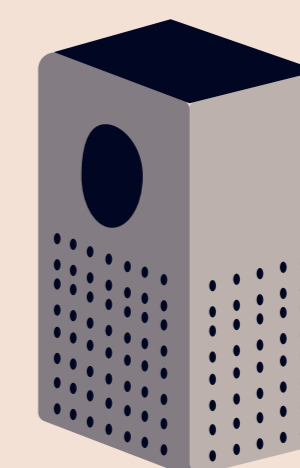
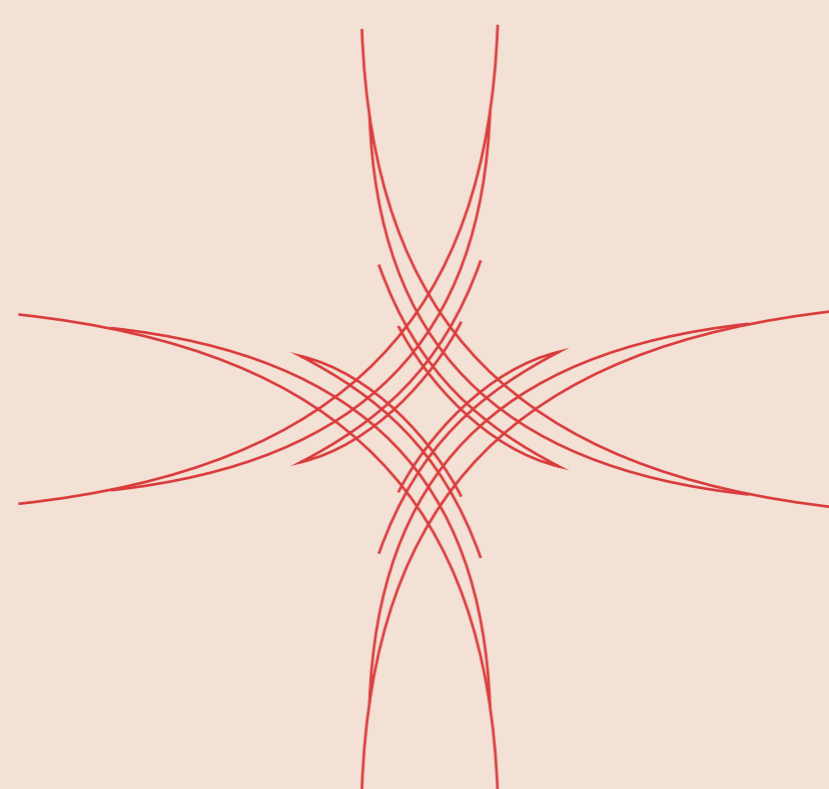
Privilégiez les grandes pièces et les plafonds hauts.



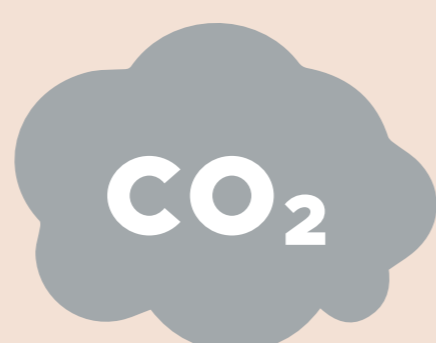
Ouvrez la porte 5 minutes par heure.



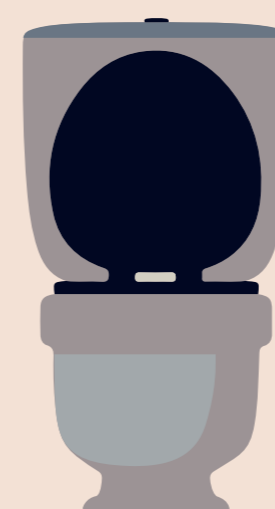
Laissez en marche la hotte de cuisine et le ventilateur de la salle de bain.



Si vous avez un purificateur d'air, mettez-le en fonction.



Vous pourriez utiliser un capteur de CO₂ pour vous assurer que la pièce est bien ventilée.



Demandez aux invité·es de fermer le couvercle de la toilette avant de tirer la chasse d'eau.

Petit papa Noël...

Voici la liste du Père Noël version COVID-STOP avec des hyperliens pour vous procurer plus facilement nos suggestions de cadeaux. Il est à noter que nous n'avons aucun intérêt financier dans la vente de ces produits.

Tests rapides

Les tests approuvés par Santé Canada détectent 85 à 90 % des personnes contagieuses, qu'elles aient été vaccinées ou non, et qu'elles aient des symptômes ou non. Idéalement, le test doit être fait tout juste avant la rencontre pour un maximum de fiabilité, et le résultat prend 15 minutes à obtenir. Le matériel nécessaire au test doit être laissé à température ambiante.

Notre pétition pour un accès libre et gratuit aux tests rapides:

<http://bitly.ws/kgiD>

Pour en acheter:

<https://rapidtestandtrace.ca/fr>

Masques

La protection conférée par un masque de procédure est d'environ 50 % alors que les masques de type N95/KN95 offrent une protection de plus de 90 % sans *fit test* (95 % lorsque l'étanchéité est vérifiée avec un *fit test*).

Voici un tableau comparatif de l'efficacité des différents types de masques:

<https://bit.ly/3oRm9Dj>

Pour acheter des KN95:

<https://masks4canada.org/how-to-properly-make-buy-and-use-a-mask/>

Capteurs de CO₂

Dans un environnement où les personnes ne sont pas masquées, le taux de CO₂ devrait être en-deçà de 600 PPM.

Pour en acheter:

Capteurs connectés intelligents conçus et fabriqués au Québec par André Courchesne, qui est aussi membre de COVID-STOP:

<https://www.co2.click>

Distributeur de Toronto:

www.airq.ca/products/airq-touch

Purificateurs d'air HEPA (sans ions et sans ozone)

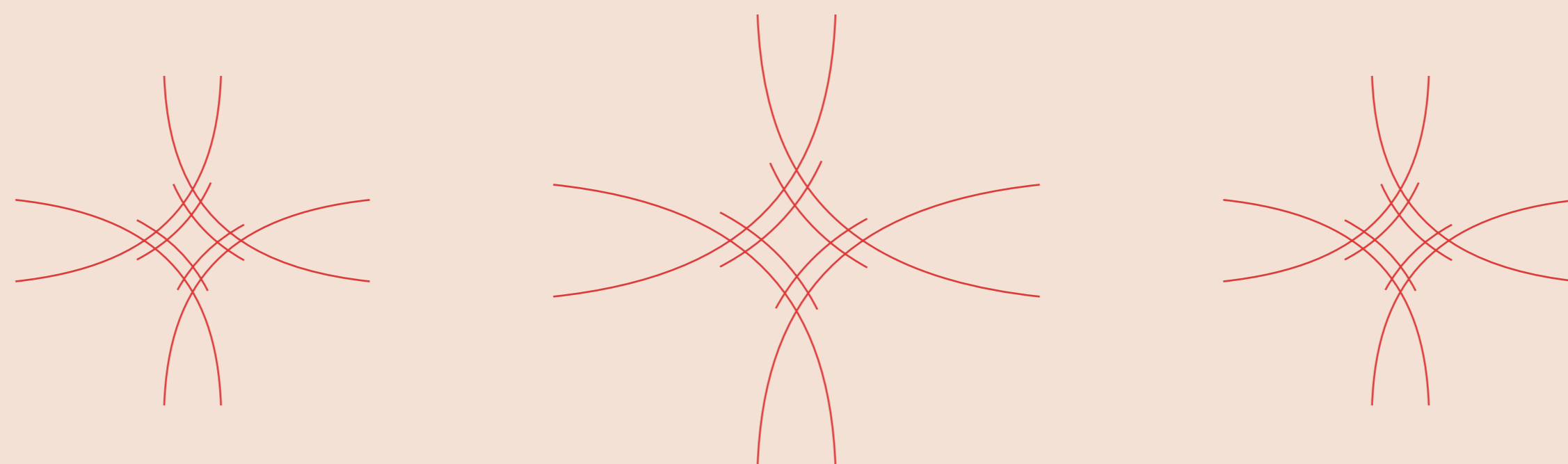
Ils sont recommandés par les CDC et Santé Canada pour réduire le risque de contagion dans les lieux clos.

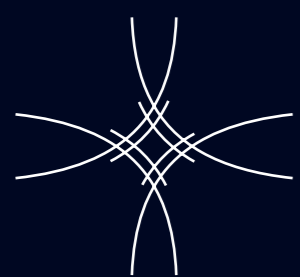
Pour évaluer le meilleur rapport qualité-prix:

<http://bitly.ws/kgje>

Purificateurs d'air portables fabriqués à St-Hubert:

<https://boutique.epurair.com/>





Nos souhaits pour 2022

Nous souhaitons la santé à toutes les personnes atteintes de la COVID longue.

Une proportion significative (10 à 30 %) des personnes infectées par la COVID gardent des séquelles à long terme, et on en parle trop peu. Les enfants et les personnes vaccinées peuvent aussi développer la COVID longue.

Informations:

www.santemonteregie.qc.ca/ouest/covid-longue

Bibliographie d'études sur la COVID longue:

<https://pandemicaidnetworks.org/long-covid-research-library>

Groupe de soutien pour les personnes atteintes:

www.facebook.com/groups/covidlonguequebec

Nous souhaitons que les brevets soient levés et que les vaccins COVID-19 soient partagés avec les pays du Sud global.

« Sans un vaccin accessible à tous, le virus reste un danger pour tous ».

Pour signer la pétition:

www.one.org/canada/fr/

