

# Personnes susceptibles de présenter une forme grave de la maladie ou des complications si elles contractent la COVID-19

Certaines personnes courent un risque plus élevé que d'autres d'avoir une maladie ou des résultats plus graves suite à une infection par la COVID-19.

## Vous pouvez être plus à risque si vous :

- › êtes une personne âgée (le risque augmente avec chaque décennie, surtout après 60 ans)
- › êtes enceinte
- › êtes atteint du syndrome de Down
- › n'avez pas reçu toutes les doses recommandées du vaccin contre la COVID-19
- › souffrez d'une maladie chronique, notamment :
  - asthme (modéré à sévère)
  - maladie rénale
  - démence
  - maladie du foie
  - diabète
  - maladie pulmonaire
  - maladie cardiaque
  - accident vasculaire cérébral
  - hypertension artérielle
- › êtes immunodéprimé, notamment si vous :
  - souffrez d'une maladie sous-jacente, comme un cancer
  - prenez des médicaments qui réduisent la réponse immunitaire, comme la chimiothérapie
  - avez subi une greffe d'organe solide ou de cellules souches du sang
- › vivez avec l'obésité (si vous avez un indice de masse corporelle [IMC] de 40 ou plus)

## Certains milieux et activités sont associés à un risque plus élevé de transmission de la COVID-19, notamment :

- › les lieux qui sont :
  - surpeuplés
  - mal ventilés
- › les activités qui entraînent :
  - des chants, des cris ou une respiration lourde
  - le retrait de votre masque en présence de personnes extérieures à votre foyer immédiat, comme manger ou boire dans un lieu public

## Lorsque le risque d'exposition est plus élevé, multipliez les mesures individuelles de santé publique, comme :

- › porter un respirateur ou un masque de la meilleure qualité et le mieux ajusté possible
- › éviter ou limiter le temps passé dans des situations à haut risque
- › améliorer la ventilation de votre domicile ou de votre lieu de vie commune en ouvrant régulièrement les fenêtres et les portes, même pour quelques minutes à la fois
- › maximiser la distance physique qui vous sépare des personnes de l'extérieur de votre ménage immédiat
- › vous laver régulièrement les mains

Évitez tout contact ou partage d'espace avec des personnes qui :

- › sont malades ou présentent des symptômes de la COVID-19
- › ont été ou pourraient avoir été exposées à la COVID-19

Si vous devez vous trouver dans un espace partagé, limitez le temps que vous y passez. Suivez toutes les mesures de santé publique pour réduire le risque de propagation, y compris le port d'un respirateur bien ajusté. Si vous ne disposez pas d'un respirateur, il est recommandé de porter un masque médical bien ajusté. Si aucun des deux n'est disponible, vous devez porter un masque non médical bien conçu et bien ajusté.

Quelqu'un d'autre que vous devrait s'occuper d'une personne en quarantaine ou en isolement. Cela réduira votre risque de devenir malade.

Indiquez clairement aux personnes avec qui vous vivez que vous courez un risque plus élevé de maladie grave ou de complications si vous contractez la COVID-19. Elles pourront ainsi prendre des mesures pour se protéger de l'infection et contribuer à empêcher la COVID-19 de pénétrer dans le foyer.

Discutez avec votre fournisseur de soins de santé pour connaître les meilleurs moyens de vous protéger contre la COVID-19.

## Pour en savoir plus sur la COVID-19 :

[Canada.ca/le-coronavirus](https://Canada.ca/le-coronavirus)

sans frais : 1-833-784-4397

