

## **Prendre soin de votre famille pendant les épidémies de coronavirus et autres maladies infectieuses émergentes**

Les épidémies de maladies infectieuses, dont le coronavirus (COVID-19) qui a été identifié pour la première fois en Chine en décembre 2019, constituent un appel à l'action pour que les individus et les familles prennent leurs responsabilités sur la santé. Bien que les responsables scientifiques, médicaux et gouvernementaux surveillent de près les épidémies et cherchent des solutions, la meilleure façon pour protéger sa famille, c'est de rester informé, pratiquer l'hygiène de base et la prévention, en s'engageant dans des stratégies visant à aider à gérer le stress et l'apprentissage des moyens d'impliquer vos enfants dans les soins de santé de la famille.

### **SE TENIR INFORMÉ**

Des sources d'information fiables lors d'une épidémie de maladie infectieuse permettent de s'assurer que les membres de la famille prennent les mesures appropriées pour rester en bonne santé et de dissiper l'incertitude quant à l'endroit où trouver des informations précises.

Des recommandations actualisées et précises concernant la prévention des maladies, les soins personnels et familiaux et les conseils aux voyageurs sont disponibles sur le site les sites web suivants :

- <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>
- <https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/coronavirus-wuhan>

### **INFORMATIONS SUR LES MALADIES INFECTIEUSES POUR LES ENFANTS**

- <https://ptitlibe.liberation.fr/coronavirus-dernieres-infos,101211>
- Documents RDB
- Les écoles sont une source fiable d'informations sanitaires actualisées sur les recommandations spécifiques aux écoles et les plans d'urgence. Prévoir la garde des enfants en cas de fermeture de l'école, ce qui peut impliquer de prendre des congés ou de trouver d'autres plans de garde.

### **UNE BONNE HYGIENE DE BASE ET DES MESURES PREVENTIVES**

- Évitez tout contact étroit avec des personnes qui pourraient être malades.
- Les virus se propagent principalement de personne à personne par la toux ou les éternuements des personnes infectées.
- Couvrez votre nez et votre bouche avec un mouchoir ou une manche lorsque vous toussiez ou éternuez, et jetez le mouchoir après usage. Si vous ne disposez pas d'un mouchoir en papier, toussiez ou éternuez dans votre coude, et non dans vos mains.

- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche. Les germes se propagent de cette façon.
- Lavez-vous les mains régulièrement avec du savon et de l'eau chaude pendant au moins 20 secondes. Si vous n'avez pas de savon et d'eau, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Lavez-vous les mains après être rentré à la maison depuis un lieu public, comme une école ou une cour de récréation.
- Nettoyez les surfaces domestiques fréquemment touchées avec un spray désinfectant ou des lingettes.
- Si vous tombez malade, restez à la maison et limitez vos contacts avec les autres pour éviter de les infecter.
- Adoptez un régime alimentaire équilibré et nutritif et dormez suffisamment chaque nuit.
- Faites de l'exercice pour être en bonne santé, et cela peut aussi vous aider à réduire votre stress.
- Assurez-vous que tous les occupants de votre maison ont reçu un vaccin contre la grippe. Comme nous connaissons mieux la grippe, les gens ne s'en inquiètent peut-être pas autant, mais il s'agit d'un comportement préventif important.
- Apportez un soutien supplémentaire aux enfants ayant des besoins particuliers.
- Prendre des précautions pour rester en bonne santé est particulièrement important pour les groupes à risque, tels que les très jeunes.

### **STRATEGIES POUR AIDER A RESTER CALME**

L'incertitude et la crainte d'attraper une maladie infectieuse, et de se protéger soi-même et sa famille, peuvent accroître le sentiment de stress. Il existe des moyens efficaces pour les individus et les familles de gérer le stress et l'inquiétude :

- Tenez-vous au courant des développements liés à l'épidémie de maladie infectieuse en utilisant une source d'information fiable et précise en matière de santé, comme le site du gouvernement ou l'Institut Pasteur.
- Respectez votre routine quotidienne habituelle.
- Concentrez-vous sur les aspects positifs de votre vie et sur les choses que vous pouvez contrôler.
- Recherchez le soutien social de membres de votre famille et/ou d'amis et maintenez des liens sociaux.
- Utilisez des techniques de relaxation pour réduire votre stress.
- Faites de l'activité physique et d'autres activités agréables.
- Si vous ou un membre de votre famille vous sentez dépassé, demandez l'aide de votre médecin traitant.

### **COMMENT IMPLIQUER VOS ENFANTS DANS LES SOINS DE SANTE DE LA FAMILLE**

L'inclusion de vos enfants dans le plan de soins de santé de votre famille permettra de mieux les comprendre, de contrer la peur de l'inconnu et d'aider les enfants et les adolescents à avoir un sentiment de contrôle.

- Demandez aux enfants ce qu'ils ont entendu sur les maladies infectieuses.

- Fournissez des informations précises et adaptées à leur âge et clarifiez toute information erronée ou tout malentendu qu'ils pourraient avoir.
- Encouragez les enfants à faire part de leurs préoccupations et faites-leur savoir que les parents et les enseignants sont disponibles pour discuter de leurs pensées et de leurs sentiments.
- Les comportements des parents ont un effet important sur les enfants. Gardez les conversations calmes et concentrez-vous sur les faits. Insistez sur les efforts qui sont faits pour contenir les maladies infectieuses.
- Modélisez des comportements favorables à la santé pour vos enfants. Par exemple, apprenez-leur à se laver les mains à l'eau et au savon, en leur récitant une comptine (par exemple, Joyeux Anniversaire 2 fois) qui les aide à comprendre combien de temps ils doivent se laver.
- Éduquez toute la famille aux bonnes habitudes de santé. Parlez de ce que chaque membre de la famille peut faire pour aider les autres en dehors de la famille immédiate.
- Le cas échéant, incluez les enfants dans les plans familiaux et les comportements préventifs.
- Corrigez toute idée fausse que les enfants pourraient avoir et qui pourrait entraîner la stigmatisation des personnes ayant des liens avec le pays d'où provient l'épidémie virale.