

Annexe 1 — Liste de fournitures permettant de subvenir aux besoins d'un ménage pendant 30 jours

Selon nous, les recommandations ci-dessous sont importantes pour les raisons suivantes :

- Selon les données recueillies à la suite de l'épidémie de grippe H1N1, les communautés autochtones du Canada pourraient être plus touchées par la COVID-19 que les communautés non autochtones. Elles devront également relever des défis particuliers liés à leur environnement qui nécessiteront des recommandations adaptées.
- Une plus grande proportion des populations autochtones souffrent de conditions sous-jacentes les rendant plus vulnérables à la COVID-19 (p. ex. la tuberculose, les maladies pulmonaires obstructives chroniques, le diabète et le VIH/SIDA) que les populations non autochtones du Canada.
- Toutes les recommandations ci-dessous, fondées sur les normes de l'OMS, de l'UNICEF, de l'Agence de la santé publique du Canada, du projet SPHERE et du Centre for Disease Control (CDC) et d'autres ressources de santé publique, doivent être diffusées le plus largement possible parmi les membres de la collectivité afin que tous aient l'information nécessaire pour faire des choix sécuritaires et éclairés. Selon l'OMS, les mesures les plus efficaces pour endiguer la propagation du virus sont une bonne hygiène des mains, l'identification et l'isolement des personnes symptomatiques et les tests de dépistage pour protéger les collectivités.

Remarque : Aux fins du présent document, un ménage comprend cinq personnes. Pour établir un bon plan d'approvisionnement, vous devez connaître le nombre exact de ménages et de personnes par ménage dans votre collectivité.



Hygiène des mains

Mesures de protection devant être prises par les ménages	Quantité de fournitures nécessaires par ménage pour respecter ces mesures	Quantité recommandée par ménages de 5 personnes, qui peut ensuite être multipliée par le nombre de ménages dans la collectivité
<p>Assurez-vous d'avoir une quantité suffisante de savon.</p> <p>Lavez-vous les mains souvent (p. ex., en revenant à la maison, après être allé à la toilette, avant de manger, avant de vous maquiller le visage ou avant de prendre des médicaments).</p> <p>Le lavage des mains à l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes est le moyen le plus efficace d'éliminer les germes (n'oubliez pas laver les paumes, le dos des mains, entre les doigts, les pouces et sous les ongles).</p>	<p>En moyenne, un ménage de 5 personnes a besoin d'un pain de savon par semaine pour chaque station de nettoyage des mains (p. ex., évier de cuisine et lavabo de salle de bain).</p> <p>OU</p> <p>En moyenne, un ménage de 5 personnes a besoin de 2 bouteilles de 250 ml de savon par semaine pour chaque station de nettoyage des mains (p. ex., évier de la cuisine et lavabo de la salle de bain).</p> <p>Pains de savon : Un pain de savon pour le bain de 250 g par personne, par mois [1]. Un pain de savon de 250 g pour chaque station de nettoyage des mains (évier de cuisine, lavabo de salle de bain), par semaine.</p> <p>Savon liquide En moyenne, il faut 3 ml de savon [2] (un peu moins de 1 c. à thé) par lavage des mains. 10 lavages de mains par jour x 3 ml x 5 personnes = 150 ml par jour x 7 jours = 1 050 ml de savon liquide (ou 1L) par famille.</p> <p>Si l'on multiplie par 4, il faut 4,2 L de savon par mois, qui seront divisés entre 2 postes de lavage des mains. Il faut donc 16 bouteilles de 250 ml par mois (4 L).</p>	<p>Quantité recommandée de savon par mois pour un ménage de cinq personnes :</p> <p>Pains de savon : 5 pour le bain + 8 pour le lavage des mains = 13 pains par mois (incluant 1 savon par semaine dans la salle de bain et 1 savon par semaine dans la cuisine.)</p> <p>OU</p> <p>Nombre bouteilles de savon liquide : 16 bouteilles de 250 ml (station de nettoyage des mains) PLUS 5 pains de savon pour le bain.</p>

Nettoyage de la maison

Mesures de protection devant être prises par les ménages	Quantité de fournitures nécessaires par ménage pour respecter ces mesures	Quantité recommandée par ménages de 5 personnes, qui peut ensuite être multipliée par le nombre de ménages dans la collectivité
<p>Commencez par balayer le sol et épousseter les surfaces poussiéreuses. Si possible, ouvrez les fenêtres et les portes pour aérer la pièce pendant le nettoyage et éviter l'exposition aux émanations de la solution de nettoyage.</p> <p>Préparez une solution nettoyante composée de javellisant et réservez-en une partie pour laver vos gants après le nettoyage.</p> <p>Commencez par nettoyer les surfaces planes (tables, tables de chevet, interrupteurs, comptoirs) avec la solution. Nettoyez ensuite les surfaces les plus souvent utilisées (toilettes, interrupteurs, poignées, comptoirs, tables).</p> <p>Lavez les murs le plus souvent possible, en allant de haut en bas.</p> <p>Idéalement, nettoyez les planchers au moins une fois par semaine.</p> <p>Laissez sécher la vadrouille entre chaque nettoyage. Lavez les gants après utilisation avec une solution diluée à base de javellisant ou de l'eau savonneuse.</p>	<p>En moyenne, un ménage de 5 personnes a besoin de 250 ml de javellisant par mois = 1 L par mois.</p> <p>Solution javellissante devant être ajoutée à de l'eau : solution d'hypochlorite de sodium à 0,5 % [3] [4] [5] (solution chlorée à 0,5 %).</p> <p>On doit mélanger environ 30 ml (environ 2 c. à table ou 2 bouchons) de produit à 5 L d'eau. Si l'on calcule un nettoyage par jour avec une solution [6] : 30 ml x 30 jours = 900 ml. Un ménage de 5 personnes a donc besoin d'environ 1 litre de solution javellissante par mois, soit 3 litres pour 3 mois.</p> <p>Les solutions javellisantes sont habituellement vendues dans des contenants de 3,4 L, ce qui devrait durer trois mois en tenant compte des accidents et des déversements.</p>	<p>1 bouteille de 1 L de solution javellissante par mois (ou un contenant de 3,4 L pour 3 mois, ce qui laisse un surplus de 0,4 L en cas de déversement)</p> <p>1 paquet de chiffons en microfibre ou d'éponges</p> <p>2 paires de gants en caoutchouc (une paire pouvant être utilisée quand la première est mouillée)</p> <p>1 balai (une seule fois)</p> <p>1 vadrouille (une seule fois)</p> <p>1 seau de 6 L ou plus (doit pouvoir contenir 5 L d'eau) réservé au nettoyage</p> <p>1 bouteille à pulvérisateur pour la solution javellissante qui peut être utilisée pour nettoyer des surfaces</p>

Nettoyage des dispositifs et appareils électroniques

Mesures de protection devant être prises par les ménages	Quantité de fournitures nécessaires par ménage pour respecter ces mesures	Quantité recommandée par ménages de 5 personnes, qui peut ensuite être multipliée par le nombre de ménages dans la collectivité
<p>Les dispositifs et appareils électroniques comme les téléphones cellulaires, les tablettes, les écrans d'ordinateur, les claviers, les télécommandes et les interrupteurs des jouets au moins une fois par jour [7].</p> <p>Pour nettoyer les dispositifs et les appareils électroniques, vaporisez de l'alcool à friction sur un chiffon en microfibre; n'appliquez pas le nettoyant directement sur l'objet à nettoyer.</p> <p>Remplacez le chiffon chaque jour et lavez-le entre chaque utilisation.</p>	<p>En moyenne, un ménage de 5 personnes a besoin d'une bouteille de 630 ml d'alcool à friction par mois.</p> <p>On recommande l'utilisation d'alcool éthylique ou isopropylique à 70 %; « (voir Canada. 3)</p> <p>Chaque pulvérisation = 1 à 1,24 ml de produit. Le produit est habituellement vendu en bouteilles de 630 ml : 630ml divisé par 1 ou 1,25 ml/pulvérisation = entre 504 à 620 pulvérisations par bouteille ou entre 16,8 et 21 pulvérisations par jour (soit 3 à 4 pulvérisations par personne, par jour).</p>	<p>Alcool éthylique 1 bouteille de 630 ml d'alcool (éthylique ou isopropylique) par ménage par mois. 1 flacon pulvérisateur *Si possible, achetez l'alcool éthylique vendu en flacon pulvérisateur. 1 paquet de chiffons en microfibre ou d'éponges.</p>

Nettoyage des vêtements et du linge de maison

Mesures de protection devant être prises par les ménages	Quantité de fournitures nécessaires par ménage pour respecter ces mesures	Quantité recommandée par ménages de 5 personnes, qui peut ensuite être multipliée par le nombre de ménages dans la collectivité
Les directives liées à l'hygiène recommandent de fournir 200 g de savon à lessive par personne par mois. [8]	En général, les ménages ont besoin de 500 g de savon à lessive par personne, par semaine. 200 g de savon à lessive x 5 personnes = 1 kg; on recommande de doubler cette quantité pour tenir compte du linge de maison et des serviettes.	2 kg de savon à lessive par ménage de 5 personnes par mois.

Auto-surveillance quotidienne de la température

Mesures de protection que devraient prendre les familles	Quantité de fournitures nécessaires à la protection de chaque famille	Quantité recommandée de fournitures nécessaires pour une famille de 5 personnes, qui peut ensuite être multipliée par groupe de cinq (c.-à-d. doubler pour 10 personnes, tripler pour 15 personnes, et ainsi de suite).
<p>La prise de la température à la maison à l'aide d'un thermomètre facilite le dépistage précoce de la COVID-19 et le suivi des symptômes. Elle pourrait également aider les fournisseurs de soins de santé à identifier les personnes symptomatiques et à faire un suivi rapide.</p> <p>Les professionnels de la santé devraient prendre leur température tous les jours pour éviter de propager la maladie s'ils sont asymptomatiques.</p> <p>Le thermomètre devrait être utilisé à bon escient et nettoyé entre chaque utilisation.</p>	<p>Il est préférable de prendre dans la bouche ou sous l'aisselle.</p> <p>Nettoyez les thermomètres numériques et en verre avec de l'eau tiède et du savon après chaque utilisation.</p> <p>Si possible, utilisez de l'alcool à friction et un chiffon doux pour nettoyer le thermomètre.</p> <p>Remettez le thermomètre dans son étui.</p> <p>Rangez-le dans un endroit sûr, hors de la portée des enfants.</p>	<p>2 thermomètres par ménage (dont un re recharge) Les thermomètres peuvent être numériques ou sans contact.</p> <p>Tampons d'alcool : 3 boîtes de 100 tampons par ménage par mois (5 personnes qui prennent leur température 2 fois par jour = 10 tampons par jour x 30 jours = 300 par mois).</p> <p>Vous pouvez remplacer les tampons d'alcool par 1 bouteille d'alcool à friction et 1 sac de tampons en coton par mois.</p> <p>Remarque : Des bénévoles de la Croix-Rouge et des agents de santé communautaire pourraient également aller de porte-à-porte pour prendre la température des résidents avec des thermomètres sans contact, mais il est préférable de distribuer deux thermomètres par ménage.</p>