



Principaux symptômes de la COVID-19

À surveiller, même si l'on est pleinement vacciné :

- Fièvre (*buccale* : 37,8 °C ou 100 °F et plus)
- Apparition ou aggravation d'une toux sèche
- Maux de gorge, picotement de gorge
- Difficultés respiratoires ou essoufflement
- Perte soudaine de l'odorat ou perte de goût
- Maux de tête
- Fatigue intense
- Diarrhée
- Douleur musculaire, courbatures
- Sensation d'oppression ou douleur au niveau de la poitrine
- Conjonctivite
- Douleur à l'oreille
- Éruption cutanée, ou décoloration des doigts ou des orteils
- Étourdissement, confusion, déclin de l'autonomie
- Perte d'élocution ou de motricité
- Perte importante d'appétit

Si vous avez été en contact avec le virus, en moyenne l'apparition des symptômes prend 5 à 10 jours, mais ce délai peut s'étendre jusqu'à 14 jours.

Si vous **soupçonnez**, avoir, ne serait-ce qu'un **seul symptôme**, ou avoir eu un **contact à risque**, il est de votre devoir de demeurer dans votre appartement et de nous aviser avec votre interphone immédiatement. L'équipe des soins viendra valider, vous rassurer et au besoin, vous proposer un test de dépistage gratuitement. Nous sommes là pour prendre soin de vous, contactez-nous immédiatement et ne mettez pas en danger la santé des autres. ♥

Écho provincial prévention COVID - 23 décembre 2021

Chers résidents, chères résidentes,

Comme vous l'avez remarqué, depuis la dernière semaine, nous subissons une augmentation fulgurante du nombre de cas de COVID-19 dans la communauté, au Québec et dans le monde, en raison de l'émergence du variant Omicron. Notre gouvernement annonce quotidiennement de nombreuses mesures afin de limiter la propagation du virus et nous protéger. Nous demandons donc à nouveau votre compréhension, votre collaboration et votre extrême vigilance afin de traverser ensemble la période des fêtes. Merci de limiter vos contacts et vos sorties à l'essentiel, autant que possible et de respecter les protocoles en place dans chaque espace.

Vous trouverez dans ce guide :

- Mise à jour des données
- Consignes visiteurs
- Consignes sorties
- Dépistage rapide
- Consigne à la salle à manger
- Mesures à la résidence
- Masque de protection oculaire
- Lavage de mains efficace
- Symptômes à surveiller
- Idées pour célébrer en sécurité durant les fêtes

Les consignes de ce guide peuvent changer à tout moment, en fonction de l'évolution de la situation, des directives du ministère, ou si la résidence est touchée par une éclosion.

Nous vous remercions profondément de respecter ces mesures préventives.

Joyeux temps des fêtes à tous !

Mise à jour des données COVID - 23 décembre 2021

En date du 22 décembre 2021, le Québec compte 41 807 cas actifs connus de COVID, dont près de 9 397 nouveaux seulement dans la journée du 22 décembre. On dénombre actuellement 95 176 cas actifs au Canada et 269 963 859 cas actifs dans le monde.

Dans l'ensemble de nos Résidences Soleil du Québec, nous en étions à plus de 7 mois sans aucun cas. Inévitablement, avec plus de 7000 résidents, l'ensemble de leurs proches et près de 2000 employés, l'abondance de la contamination communautaire nous a atteints. Nous avons actuellement 3 résidents positifs à travers l'ensemble du Québec. **Chacune de ses sources provient d'une contamination externe par un proche (leur enfant).** Heureusement, grâce à toutes les mesures en place dans nos résidences, ces cas n'ont actuellement causé aucune éclosion. Nous devons néanmoins demeurer extrêmement vigilants. Sachez que près de 60% des écoles du Québec dénombraient il y a 2 jours une éclosion ou un minimum d'un cas.

L'INSPQ nous confirme que le variant Omicron est désormais dominant au Québec et évalue sa prédominance à environ 80%. La situation a changé très rapidement et le variant Omicron est très inquiétant, car il se propage extrêmement plus rapidement, il est donc beaucoup plus transmissible. En comparaison avec le variant Delta on estime son temps de doublement de 1,5 à 3 jours. De plus, on remarque quelques échappements immunitaires, c'est-à-dire que certains semblent avoir une résistance partielle aux anticorps induits par la vaccination ou par une précédente infection au COVID. Néanmoins, on remarque que les gens ayant eu leur 3^e dose s'en sortent généralement mieux, et on moins de chance d'être hospitalisé, même s'ils sont âgés.

Dépistage rapide à la résidence

Chers résidents, nous sommes heureux de vous confirmer que **nous vous offrons gratuitement le service de dépistage rapide si vous avez un symptôme.**

Vous n'avez donc pas à tenter de vous procurer des tests de dépistage dans une pharmacie, nous vous offrons gratuitement ce service. Votre équipe des soins a été formée afin de procéder à ces tests et à l'analyse de façon conforme et sécuritaire.

Si vous soupçonner avoir un symptôme, veuillez demeurer dans votre appartement et nous aviser via votre intercom. L'équipe des soins viendra rapidement valider vos symptômes, et vous offrir de réaliser pour vous un dépistage rapide gratuitement.

Si votre résultat est négatif, l'équipe vous rassurera. Si votre résultat est positif, nous serons à vos côtés pour assurer votre guérison, valider à l'aider un 2^e dépistage PCR et activer notre cellule de gestion de cas.



Nous vous rappelons que le COVID-19 est une maladie à déclaration obligatoire, ce qui veut dire que si vous ou l'un de vos visiteurs réalise un test positif, ou apprend avoir été en contact avec une personne positive, il est obligatoire de vous isoler et nous en aviser immédiatement.

De plus nous vous rassurons, même si la santé publique est débordée actuellement pour réaliser les investigations, enquêtes épidémiologiques et dépistage au Québec, notre équipe à la résidence est formée et accompagnée par notre cellule de crise provinciale Résidences Soleil 24/7. Donc de notre côté nous n'éprouvons aucun enjeu à la résidence.

Dépistage rapide et gratuit à la résidence

Contactez via votre intercom, l'équipe des soins dès que vous soupçonnez avoir un symptôme.

QUAND UTILISER UN TEST RAPIDE?

Lorsque vous avez des
symptômes qui s'apparentent à ceux de la COVID-19



INTERPRÉTATION DU RÉSULTAT

Si le résultat est POSITIF



Isolez-vous
ET
passez un test de dépistage
dans un centre de dépistage

Si le résultat est NÉGATIF



Isolez-vous
ET
faites un 2^e test rapide
24 heures plus tard

Si le résultat est POSITIF



Isolez-vous
ET
passez un test de dépistage
dans un centre de dépistage

Si le résultat est NÉGATIF

Et que vos symptômes
diminuent :
reprenez vos activités
tout en respectant les
consignes sanitaires

Et que vos symptômes
perdurent ou s'aggravent :
utilisez l'outil
d'autoévaluation ou
consultez un professionnel
de la santé au besoin

QUE FAIRE SI VOUS N'AVEZ PAS DE TESTS RAPIDES À LA MAISON?

Si vous avez des symptômes, rendez-vous dans un centre de dépistage. Si vous n'avez pas de symptômes, il est inutile de vous rendre dans un centre de dépistage. Si vous avez été en contact avec quelqu'un qui a la COVID-19, isolez-vous et observez vos symptômes. Si des symptômes apparaissent, allez vous faire dépister.

Votre
gouvernement

Québec

Consignes à partager à vos invités

Depuis le 20 décembre 2021, les espaces communs et les salles à manger en RPA sont interdits aux visiteurs par le MSSS. Ceci fait en sorte que le moyen le plus sécuritaire possédant le plus de points de contrôle pour vous réunir en famille et partager un repas n'est maintenant plus une option, car nous devons interdire et annuler toutes réservations de familles dans nos salles à manger. Ainsi, en tant qu'entreprise familiale il nous crève le cœur de devoir vous demander de **limiter au maximum et même reporter vos rencontres physiques jusqu'à ce que la situation au Québec s'améliore** puisqu'avec le niveau de transmission actuelle, sortir pour vous réunir en famille ou recevoir dans votre appartement serait 8x plus à risque.

Consignes, si malgré tout vous recevez des invités dans votre appartement:



- 2 visiteurs d'une même bulle, par jour.
 - Notre gouvernement vous demande une rencontre maximum.
- Passeport vaccinal obligatoire.
- Vigie des symptômes avant de prévoir votre visite.
- Toujours valider avant la visite, les contacts à risque et école en éclosion.
- Suivre le protocole de la réception (questionnaire, hygiène, vigie).
- Port du masque de procédure obligatoire en permanence.
- 2 mètres de distance en tout temps, incluant dans l'appartement.
- Désinfection rigoureuse des mains : entrée, ascenseur, pièce, partage...
- Espace commun et salle à manger interdite.
- Nous vous recommandons fortement de demander à votre proche de faire un test de dépistage rapide quelques minutes avant.
 - Le résultat n'est fiable qu'à 50-70% s'ils n'ont pas de symptômes, mais c'est tout de même une bonne mesure additionnelle.

Consignes à partager à vos invités

À compter du 23 décembre, le nombre de visiteurs est réduit à **deux personnes, par appartement**. Ce virus se contracte et s'alimente de contacts. Nous faisons tout pour maintenir la résidence l'un des lieux les plus sécuritaires, mais nous avons besoin de votre collaboration concernant vos invités et vos sorties.

MESURES DANS LES RÉSIDENCES PRIVÉES POUR ÂÎNÉS

Dès le 23 décembre

- ✓ **Le passeport vaccinal est obligatoire** pour visiter un proche dans un milieu de vie.

Du 23 au 25 décembre

- ✓ **Un maximum de 2 personnes** à la fois par jour est permis, pour un nombre maximal de 4 personnes par jour.
 - En cas d'éclosion, seulement les personnes proches aidantes peuvent visiter un proche.

Dès le 26 décembre

- ✓ **Un maximum de 2 personnes** à la fois par jour est permis, pour un nombre maximal de 2 personnes par jour.
 - En cas d'éclosion, seulement les personnes proches aidantes peuvent visiter un proche.

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

Votre
gouvernement

Québec

Visiteurs - Avant d'accéder à la résidence, vous devez :

- Être conscient qu'**en entrant vous devenez l'un des vecteurs de risque important** pour notre milieu de vie et nos résidents plus vulnérables et fragiles face à ce virus.
- Limiter vos contacts et déplacements et appliquer de bonnes pratiques d'hygiène dans votre quotidien, minimum 14 jours avant.
- Effectuer l'autosurveillance quotidienne de vos symptômes. Avisez-nous dès soupçon d'un symptôme et reporter votre visite.
- Nous vous encourageons à prévoir des vêtements propres et vos équipements de protection, pour vous changer en arrivant et un sac pour y mettre vos vêtements portés en communauté.
- Éviter d'apporter des objets non essentiels de la maison.
- Demandez-vous si votre visite est essentielle.

Visiteurs – dans l'appartement, vous devez :

- Vous diriger avant tout à la salle de bain afin de laver vos mains.
- Porter le masque obligatoirement de part et d'autre (P.A. et résident) et durant toute la durée de la visite.
- Maintenir 2m distanciation en tout temps, sauf en situation de soin.
- Notre équipe est disponible pour rafraîchir votre formation sur les pratiques préventives à adopter en situation de soin.
- Éviter les accolades, opter pour: un bizou mimé ou envolé, une salutation avec le coude, un câlin mimer, ou utiliser vos mots pour souligner à quel point vous aimez et appréciez votre proche.
- Demeurer conscient qu'il se peut que vous soyez porteur du virus sans le savoir. Soyez extrêmement vigilant, protéger votre proche.
- Nettoyer et désinfecter régulièrement les surfaces et les objets touchés.
- Si vous avez une question ou besoin, communiqué avec la réception via l'intercom dans l'appartement.

Consignes pour les sorties et rencontre de famille

Prioriser votre santé et la sécurité de tous en optant pour des rencontres et festivités à distance avec vos familles et vos proches.

MESURES ADDITIONNELLES

DÈS LE 26 DÉCEMBRE

RASSEMBLEMENTS PRIVÉS

(dans les domiciles, les unités d'hébergement touristique et les salles louées)

✓ **6 personnes maximum**
(ou les occupants de 2 résidences)

Exception pour les réceptions de mariage
et les funérailles, limitées à 25 personnes

RESTAURANTS

✓ **Capacité des tables limitée à 6 personnes**
(ou les occupants de 2 résidences)

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

Votre
gouvernement

Québec

Au retour d'une sortie, si vous avez été en contact avec une personne à risque (symptomatique, un voyageur, une personne en attente d'un résultat ou une personne positive), vous êtes dans l'obligation de nous le mentionner. Ainsi, nous pourrions surveiller vos symptômes, votre état de santé, prendre soin de soins et vous offrir gratuitement des dépistages sur place.

Idées pour célébrer Noël autrement

Voici quelques idées pour célébrer sécuritaires avec vos proches cette année :

- Ce réunir à distance, sans contact
 - en vidéoconférence ou au téléphone
 - livrer une tablette électronique (cadeau ou partage temporaire)
 - réserver une plage horaire de la tablette de la résidence
- Invitez vos proches à partager en simultané : un brunch, un dîner, un souper, un 5@7, le réveillon, le décompte de la Bonne Année, etc.
- Jouez en vidéoconférence à un jeu : Qui suis-je?, Devinette mot sur le front, Fais-moi un dessin, Karaoké en partage d'écran.
- Allez marcher en famille à l'extérieur (avec respect de la distanciation).
- Laissez la tablette vidéo en marche pour vivre à distance de beaux moments comme : décorer le sapin, préparer le lait et biscuits du père Noël, les petits coups du lutin, cuisiner ensemble vos recettes de famille, la lecture d'une histoire pour vos petits-enfants, un bricolage, un montage photo souvenirs, le réveil lorsque le père Noël est passé.
- Envoyez ou livrez vos cadeaux et déballer en simultané ou en direct.
- Enregistrez une vidéo et demandez-nous de la faire visionner à votre proche (nom, manoir et # d'appartement) : info@residencessoleil.ca
- Rendez-vous pour se saluer du balcon, depuis une fenêtre, de la rue.
- Remettre à un peu plus tard, dès que le niveau de contagions communautaire s'abaissera à nouveau.



Idées & alternatives au magasinage des Fêtes

Comme l'achat de cadeaux est plus complexe et risqué cette année, nous vous invitons à réfléchir à de nouvelles alternatives si vous souhaitez offrir un petit quelque chose à vos proches. Voici une liste pour vous donner des idées :

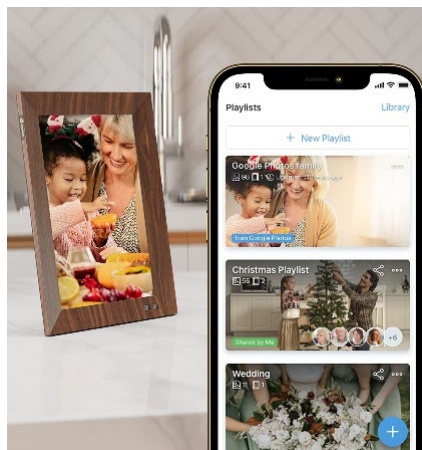
- Offrir en cadeau des bons petits plats cuisinés maison.
- Offrir une confection maison (souvenir, peinture, tricot, douceurs, etc.).
- Offrir un montant d'argent dans une carte de Noël que vous aurez confectionnée vous-même, ou personnalisée d'une belle pensée.
- Magasiner en ligne, faire livrer directement ou utiliser la cueillette à l'auto.
- Demander à votre famille d'effectuer vos achats des Fêtes en ligne.
- Acheter des confectiions au club d'artisanat ou au Bazar de la résidence.
- Créer un album photo souvenir de famille, un «scrapbook», un cadre photo numérique.
- Écrire une lettre personnalisée ou une carte postale aux êtres qui vous sont chers. Dites-leur à quel point vous les aimez, ces mots seront éternels!

Concours !

Envoyez-nous une photo ou vidéo illustrant votre façon sécuritaire de célébrer cette année en famille avec l'un de nos résidents d'ici au 2 janvier 2022, via : info@residencessoleil.ca

Courrez la chance de gagner un cadre photo projetant les photos que vous pourrez envoyer quotidiennement via votre téléphone (valeur 190\$).

Un magnifique cadeau pour tous les grands-parents qui souhaitent voir le quotidien et l'évolution de leurs petits et arrière-petits-enfants. ♥



Le temps des fêtes à la résidence

Comme vous l'avez constaté, à la résidence nos points de contrôles ont été renforcés, une distanciation de 2 mètres a été réappliquée dans tous les espaces communs. La salle à manger est aussi réaménagée afin de respecter 2m de distance, un mémo vous sera remis pour vous indiquer les changements. Tout en respectant nos protocoles préventifs, nous aurons entre autres durant le temps des fêtes:

- Une distribution de surprises aux appartements.
- Une ambiance musicale et festive lors des repas
- Des menus spéciaux pour Noël et le Jour de l'An
- Un ménage musical sous l'ambiance des fêtes
- Des événements spéciaux à consulter dans le Calendrier des activités, de votre journal Écho de la résidente.



Rencontre entre résidents

Il n'est pas recommandé de recevoir vos amis résidents dans votre appartement. Cependant, si vous êtes seul, comprenez les risques et désirez recevoir un ami, vous devez respecter une seule bulle pour limiter les contacts.

Encouragement

Nous vous invitons à décorer et coller un ou plusieurs mots d'encouragements sur la porte de votre appartement, à l'attention de l'équipe dévouée de la résidence ou pour répandre le bonheur des résidents. Votre gratitude fera toute la différence et ensoleillera assurément leur temps des fêtes.



Consignes à la salle à manger

En raison de l'augmentation de la transmission et du variant dans la communauté, le Ministère souhaite rappeler ces consignes :



- **Le masque de procédure est obligatoire en tout temps, sauf au moment de boire et manger.**
- Conservez votre masque jusqu'au service de votre cabaret plat.
- Remettez-le dès la fin du repas, même si vous restez assis.
- Nous vous demandons de conserver le même petit groupe d'amis afin de limiter vos contacts durant les fêtes.
- La désinfection des mains est obligatoire en entrant et en sortant de la salle à manger.
- Restez dans votre appartement et avisez-nous si vous avez un symptôme.
- Malheureusement, les visiteurs et familles sont actuellement interdits par le MSSS dans les salles à manger et aires communes dans toutes les RPA du Québec.

Non-respect et violence verbale

En vertu de notre politique tolérance zéro et du code d'éthique de la résidence, nous souhaitons rappeler que le respect de l'autre (résidents et employés) est primordial, que ce soit dans les gestes ou les paroles. Nous nous gardons le droit de refuser de servir à la salle à manger les personnes qui y contreviendront. Dans ce cas, ces personnes seront livrées à leur appartement à leurs frais. Soyons attentifs aux gens qui nous entourent et au climat que nous souhaitons tous maintenir agréable. On ne peut contrôler tout ce qui se passe dans notre vie ni les mesures gouvernementales, mais on peut contrôler notre façon de voir chaque journée et nos réactions! Souvenez-vous que le bonheur est avant tout une manière de voir les choses, il provient de notre propre attitude.



Protection oculaire et masque de procédure

Nous réappliquons désormais la protection oculaire pour tous nos employés en tout temps. Si vous devez recevoir, avoir un contact ou sortir faire des courses, nous vous recommandons aussi de porter votre protection oculaire en plus de porter un masque de procédure. D'autant plus que nous vous avons déjà offert en cadeau une protection oculaire l'été dernier à tous nos résidents. La protection oculaire n'est pas obligatoire, mais **le masque de procédure est obligatoire en tout temps** partout :

- Dès la sortie de votre appartement pour circuler dans le corridor, ascenseurs et profiter des activités.
- Lorsque vous recevez un visiteur dans votre appartement.
- Lorsqu'une personne entre dans votre appartement, inclus l'équipe.
- Lorsque vous recevez un soin.
- À la salle à manger, sauf au moment de manger ou boire.

Les couvre-visages ne sont plus autorisés en RPA. **Des masques de procédures sont disponibles gratuitement à la réception** et dans certains lieux communs de la résidence.

Prenez soin de changer votre masque au minimum tous les jours. **Éviter de le réutiliser.** Changez-le immédiatement s'il est mouillé, sale ou brisé. Éviter de le piler et le trainer accroché à votre bras, sac à main, voiture. Rappelons-nous que celui-ci ira directement dans notre visage donc l'endroit le plus propice pour être contaminé. Évitez de toucher le tissu de votre masque lorsque vous le portez. Portez-le parfaitement : pas sous le nez, et il ne faut jamais le baisser pour parler. Un masque parfaitement ajusté doit recouvrir votre nez, bouche et menton.

Toujours désinfecter vos mains avant de toucher votre masque ou de porter vos mains à votre visage.

Conseil port du masque

Comment bien mettre masque?

1. Lavez vos mains avec de l'eau chaude et du savon ou un désinfectant à mains.
2. Prendre le masque par les élastiques.
3. Passez-les derrière les oreilles.
 - a. S'il est trop grand, croisez les cordes ou faites un nœud.
4. Étirer le masque pour couvrir votre nez, bouche et menton.
5. Modelez la pince nasale à la forme du nez.
6. Désinfecter à nouveau vos mains.
7. Évitez de toucher à votre masque lorsque vous le portez.



Comment bien retirer son masque?

1. Lavez vos mains avec de l'eau chaude et du savon ou un désinfectant à mains.
2. Retirez-le à l'aide des élastiques.
3. Pour un masque jetable, le jeter dans une poubelle.
4. Relavez ou désinfectez vos mains.

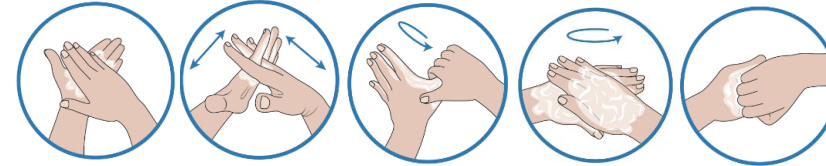


Attention!

Lavez vos mains AVANT de toucher à votre visage, surtout si vous devez toucher vos yeux, nez ou bouche

Lavage des mains efficace

Pour un lavage des mains efficace, mouillez vos mains à l'eau chaude, prenez du savon et frottez vos mains pendant un minimum de 20 secondes en reproduisant les étapes suivantes :



1. **Frottez vos paumes de mains l'une contre l'autre**
2. **Frottez entre vos doigts et chaque doigt individuellement**
3. **Ne pas oublier les pouces**
4. **Frottez vos ongles dans la paume de votre main opposée**
5. **Frottez le dessus de vos deux mains**
6. **Frotter jusqu'à vos poignets**

Vous pouvez également utiliser une solution gel ou mousse antibactérienne en reproduisant ces mêmes étapes. Le lavage des mains fréquent est un excellent moyen de vous protéger du virus!

Il faut se laver les mains le plus souvent possibles, mais surtout :

- Avant de se toucher le visage (yeux, bouche, nez)
- Après avoir toussé, éternué ou s'être mouché
- Après être allé à la toilette
- Si vos mains sont sales ou après avoir touché quelque chose de sale
- Avant et après avoir soigné ou aidé un proche
- Avant et après avoir préparé le repas
- Avant et après avoir mangé
- Avant et après être allé dans un lieu public