



+C IFRC

**Orientation Provisoire
pour le personnel et les
volontaires de la Croix-Rouge
et du Croissant-Rouge
travaillant avec des personnes
âgées lors de l'intervention
COVID-19**

Photo : © Croix-Rouge de Macédoine

Introduction

Le but de ce document est de fournir des informations au personnel et aux volontaires de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge sur la manière de collaborer, dialoguer et soutenir les personnes âgées, de les informer et de les soutenir pour les aider à faire face aux nouveaux défis liés au COVID-19. Il s'agit d'un document évolutif qui sera mis à jour au fur et à mesure que la situation évolue.

Que pouvez-vous trouver dans ce document ?

- A. **Conseils** sur la manière d'interagir et de communiquer avec les personnes âgées, y compris sur la façon d'utiliser les messages clés de la section B.
- B. **Messages clés** pour les personnes âgées. Ces messages clés devraient être adaptés au contexte local selon les besoins. Assurez-vous que les messages que vous choisissez d'utiliser sont appropriés et culturellement acceptables. Référez-vous à des ressources fiables si vous souhaitez modifier et / ou adapter les messages et assurez-vous que les informations fournies soient toujours vérifiées et mises à jour. *Ces messages clés sont également disponibles séparément sur la plateforme FICR Go.*
- C. **Ressources** à consulter si vous avez besoin de plus d'informations et d'outils.
 - Sites Web utiles et autres conseils
 - Un « vocabulaire de poche » suggéré

Veillez également vous référer aux ressources disponibles dans votre/vos langue(s). Vous devrez peut-être passer un certain temps à compiler une liste de ressources locales pour être au courant de ce qui est disponible dans votre communauté et pour connecter les personnes aux services et aux ressources disponibles.

Des ressources mises à jour seront disponibles sur la page dédiée au COVID-19 sur la plateforme [GO de la FICR sous la rubrique « Personnes âgées »](#).



N'oubliez pas : la façon dont vous utilisez les messages clés pour les personnes âgées dépend du contexte dans lequel opère votre Société Nationale et quel (groupe de) personnes âgées vous essayez d'atteindre. Adaptez la façon dont vous utilisez les recommandations et la façon dont vous communiquez avec elles, en fonction de votre situation. Si nécessaire, adaptez les messages au contexte et assurez-vous que ceux que vous choisissez d'utiliser sont appropriés et culturellement acceptables.



Mettez à jour les informations dans le cadre des messages clés sur la façon dont les personnes âgées peuvent contacter votre Société Nationale : y compris les informations de contact (numéros de téléphone / hotline, etc.) ou les informations d'autres prestataires de soins de santé et de services.

 **Rappelez-vous :** les personnes âgées sont plus à risque pour les effets du COVID-19 mais il y a aussi beaucoup de différences, et nous devons faire attention de ne pas généraliser, mais plutôt analyser et adapter notre programme en conséquence.

Les définitions de « personne âgée » varient, y compris les personnes de 50 à 80 ans et plus. L'âge le plus utilisé pour définir une « personne âgée » dans la réponse au COVID-19 est de 65 ans. Les adultes de plus de 65 ans sont un groupe diversifié : l'âge, le sexe, l'origine ethnique, l'état de santé et un certain nombre d'autres facteurs peuvent façonner les besoins, les risques d'une personne, et la capacité de collaborer dans diverses stratégies d'adaptation pendant la crise.

- **De nombreuses personnes âgées seront également en très bonne santé et actives et pourront aider votre Société Nationale dans la conception et la mise en œuvre d'activités pour les personnes âgées et d'autres groupes. Cela peut inclure un soutien entre pairs pour d'autres personnes âgées.**
- **Les restrictions de distanciation sociale signifieront probablement que cette consultation et cette aide doivent avoir lieu à distance, pour ne pas exposer les personnes âgées à un risque d'infection.**

Orientation

Pourquoi les personnes âgées sont-elles plus vulnérables au COVID-19 ?

Il y a des raisons à la fois physiques et sociales. Les personnes âgées n'ont souvent pas un système immunitaire aussi fort, ce qui peut les rendre plus vulnérables aux maladies infectieuses. Ils sont également plus susceptibles d'avoir des conditions préexistantes telles que des maladies cardiaques, des maladies pulmonaires, du diabète ou des troubles rénaux, affaiblissant la capacité de leur corps à lutter contre les maladies infectieuses.

De plus, les personnes âgées peuvent vivre avec des membres de leur famille dans un espace restreint ou sont plus susceptibles de vivre dans des établissements tels que des maisons de retraite ou de soins infirmiers (voir les conseils pour les foyers de soins de *HelpAge* International) où le risque d'infection est plus élevé. Si les personnes âgées sont déjà isolées ou rencontrent des difficultés de mobilité, elles peuvent ne pas être en mesure d'obtenir les informations sur quoi faire ou comment obtenir la nourriture ou les médicaments dont elles ont besoin, par exemple si les magasins sont en rupture de stock. Dans de nombreuses sociétés, les personnes âgées sont également plus susceptibles de vivre dans la pauvreté, ce qui rend plus difficile pour elles d'obtenir les choses dont elles ont besoin et de prendre soin d'elles-mêmes.

- Les indications sur le COVID-19 montrent que les personnes âgées sont un groupe très vulnérable dont l'état de santé peut empirer lorsqu'elles sont infectées par le virus et sont beaucoup plus susceptibles de mourir.
- Certaines personnes âgées, en particulier celles en quarantaine avec un déclin cognitif ou une démence, peuvent devenir plus particulièrement anxieuses, en colère, stressées, se replier sur elles-mêmes ou devenir trop méfiantes. Cela peut signifier qu'elles n'agissent pas comme vous espérez.
- Les personnes âgées vivant dans des centres de vie assistée ou dans d'autres situations peuvent vivre près les unes des autres et la distanciation sociale peut être difficile.
- Elles peuvent ne pas toujours avoir accès aux services de santé, ou les services fournis peuvent ne pas être adéquats pour les personnes âgées.
- Elles peuvent avoir des difficultés à prendre soin d'elles-mêmes et dépendre de leur famille ou de leurs soignants. Cela peut devenir plus difficile dans des cas d'urgence.
- Elles peuvent ne pas comprendre les informations / messages transmis ou ne pas être en mesure de suivre des instructions.

- Elles peuvent être moins susceptibles d'utiliser des plateformes de communication communes (par exemple, les réseaux sociaux).
- Elles peuvent être plus exposées à l'exploitation financière ou à des abus et à d'autres activités criminelles (par ex. escroqueries, vol).
- Les personnes âgées peuvent être exposées à l'insécurité alimentaire, en particulier celles qui sont mises en quarantaine, isolées et sans filets de sécurité et disposant de fonds limités pour accéder aux marchés.
- Les personnes âgées sont également plus susceptibles de rencontrer des problèmes de mobilité, ce qui, dans des contextes tels que des camps de réfugiés ou de personnes déplacés, signifie qu'elles peuvent être moins en mesure de se rendre à pied aux sites communaux pour accéder aux informations et aux services.

Actions recommandées

1. Impliquer

- Trouvez les moyens d'obtenir la participation et les suggestions des personnes âgées pour les impliquer dans la planification et la mise en œuvre de la réponse la plus appropriée pour les personnes âgées dans votre Société Nationale.
- Impliquez-vous activement avec les personnes âgées pour éviter l'isolement social. Offrez aux personnes âgées des opportunités de soutenir leur communauté, de faire du bénévolat ou de fournir un soutien à leurs pairs. Par exemple, les personnes âgées qui sont déjà volontaires de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge pourraient s'engager dans le bénévolat à distance (par exemple, fournir un soutien psychosocial par téléphone).
- Encouragez les amis et la famille en dehors de leur foyer à téléphoner, écrire des messages ou envoyer des cartes pour remonter le moral de leurs proches.
- Développez une programmation intergénérationnelle virtuelle pour augmenter la socialisation et la connexion.
- Recueillez les commentaires des gens pour vous assurer que les informations fournies répondent à leurs besoins.
- Encouragez des activités comme l'artisanat, la narration ou l'écriture pour faciliter les approches intergénérationnelles.
- Associez-vous avec des groupes de personnes âgées ou avec d'autres groupes / personnes pertinent(e)s travaillant avec des personnes âgées dans la communauté : les groupes communautaires, les associations ou les prestataires de services peuvent aider à identifier les personnes les plus à risque, à savoir de quel soutien elles ont besoin, y compris l'accès à des produits de première nécessité tels que nourriture et médicaments. Par conséquent, mettez en place des plans pour atteindre les personnes qui en ont besoin avec une aide et des informations.

2. Communiquer

Certaines personnes âgées peuvent avoir du mal à comprendre les messages reçus par les médias ou par d'autres sources. Ils pourraient avoir des questions sur la signification d'une terminologie spécifique ou de mots liés au COVID-19. Un exemple peut être la différence entre la distanciation sociale, la quarantaine et l'isolement. Soyez prêts à expliquer en utilisant des mots simples. Dans les ressources, vous pouvez trouver des informations supplémentaires, des outils et des visuels prêts à l'emploi pour vous y aider. Vous pouvez également créer votre propre vocabulaire de poche, en utilisant à la fois du texte et des visuels afin que les personnes âgées puissent le

garder avec elles (en particulier dans le cas des personnes âgées ayant des problèmes de santé mentale, comme la démence).

Les personnes âgées peuvent avoir un handicap physique lié à la vue ou à l'ouïe ou des déficiences cognitives qui peuvent nécessiter diverses façons de communiquer. Soyez créatifs et cherchez des moyens de communication appropriés et adaptés, comme :

- Utilisez des moyens visuels ou autres (voir ressources) pour renforcer les messages. Les messages doivent être communiqués de manière concise, respectueuse et patiente. Les gens peuvent poser plusieurs questions pendant l'interaction avec eux. Vous pourriez ne pas être en mesure d'avoir une réponse à chacune d'elles.
- Partagez des faits simples sur ce qui se passe et donnez des informations claires sur ce qu'ils peuvent faire eux-mêmes, par exemple comment réduire le risque d'infection, dans des termes que les personnes âgées avec ou sans déficience cognitive puissent comprendre. Assurez-vous de vous appuyer sur des informations de sources fiables et de ne pas propager de rumeurs. Répétez les informations chaque fois que cela s'avérera nécessaire.
- Utilisez des canaux de communication bien compris et bien connus des gens. Cela inclut les canaux comme la télévision, la radio ou les documents d'information écrits (par exemple, les dépliants), mais envisagez également de travailler avec d'autres, par exemple leurs pairs (autres personnes âgées), les soignants, les membres de la famille ou les chefs religieux et communautaires pour diffuser l'information. Plus les gens font confiance à la source d'information, plus ils sont susceptibles de suivre les conseils.
- Adaptez les messages clés en fonction du contexte si nécessaire. Assurez-vous que les messages que vous choisissez d'utiliser sont appropriés et culturellement acceptables - par exemple, dans certaines circonstances, la distanciation sociale peut ne pas être possible. Consultez également des ressources fiables si vous souhaitez modifier les messages et les adapter. Assurez-vous que les informations fournies sont toujours vérifiées et mises à jour.

3. Mettre en place des vérifications régulières

- Si vous en avez l'occasion, demandez aux gens comment ils vont et s'ils ont besoin d'aide.
- Envisagez un programme de jumelage entre voisins, proches, bénévoles du CRCR, personnes âgées ou personnes d'autres organisations (locales). Encouragez les membres du groupe à former de petits groupes ou des paires et convenez d'un horaire pour vous téléphoner. C'est un bon moyen de rester en contact et de s'assurer que les gens vont bien. Cela peut également fonctionner dans les communautés qui n'ont pas de groupes existants.
- Offrez de vous jumeler avec un voisin ou un membre de la communauté et proposez un horaire pour vous téléphoner et rester en contact.
- Aidez les personnes âgées à utiliser le chat vidéo avec d'autres personnes à l'aide de smartphones, d'ordinateurs portables ou de tablettes.

4. Observer

- Lors de la livraison de l'épicerie ou de médicaments, soyez conscient des conditions inhabituelles. En observant autour de vous, vérifiez que tout est en ordre et qu'il n'y a aucun signe de problème (comme la saleté, l'obscurité dans la maison, etc.) Vous pouvez le faire en vous tenant à la porte pour pouvoir maintenir la bonne distance. N'oubliez pas qu'il est également OK de dire bonjour et de s'arrêter pour une discussion

rapide. Si vous voyez des gens heureux d'échanger quelques mots, maintenez toujours la distanciation sociale.

- Soyez attentifs à tout signe potentiel de violence, d'abus ou de négligence à la maison. Si vous, ou d'autres membres du personnel ou bénévoles, êtes formés à reconnaître les signaux d'alerte et à soutenir les rescapés, vous pouvez utiliser ces connaissances et cette expertise pour lutter contre les risques de violence. **Si vous n'avez pas cette formation**, mais que vous avez des craintes et que vous soupçonniez qu'il y ait un problème de violence ou d'abus à la maison, faites part de votre inquiétude à vos superviseurs qui peuvent alors demander conseil à des services spécialisés sur la meilleure ligne de conduite à prendre.

Soins auto-administrés pour le personnel et les bénévoles lors du soutien aux personnes âgées

- Assurez-vous de suivre les mesures pour vous protéger et protéger ceux que vous soutenez, comme le lavage des mains et la distanciation sociale, conformément aux directives fournies par votre Société Nationale. Si vous n'êtes pas sûr de ces questions, demandez des précisions avant de vous engager dans les activités. Pour plus d'informations, vous pouvez également visiter la [plateforme GO de la FICR](#).
- Soutenir les autres est une activité importante mais pour vous permettre de bien le faire, il est essentiel de prendre soin de votre santé et de votre bien-être. Si vous vous sentez stressé, inquiet ou malade, assurez-vous d'en parler avec des personnes en qui vous avez confiance (comme d'autres bénévoles) et parlez-en à votre superviseur. Vous pouvez également trouver des conseils supplémentaires dans la liste des ressources.
- Créez un système de contacts avec vos pairs de surveillance mutuelle et demandez-vous comment s'est passée votre journée. Il est important de garder cet appel quotidiennement pour atténuer le stress et éviter l'épuisement professionnel.

MESSAGES CLÉS À ADAPTER ET À UTILISER PAR LES SOCIÉTÉS NATIONALES

AVANT D'UTILISER CES MESSAGES CLÉS:

- **Ces messages clés visant les personnes âgées ont été élaborés par la Fédération internationale à la demande et en consultation des Sociétés Nationales en Europe.**
- **Ils sont destinés à servir de base aux communications des Sociétés Nationales.**
- **Veillez adapter et ajuster la section surlignée en jaune avant d'utiliser cette note.**

• !!!!! SUPPRIMER TOUT LE TEXTE SURLIGNÉ EN JAUNE !!!!!

Messages clés pour les personnes âgées pendant la pandémie de COVID 19

Dans ce document, vous pouvez trouver des recommandations pour les personnes âgées sur le COVID-19. Il donne des informations de base sur ce que les personnes âgées peuvent faire pour réduire le risque d'être infectées par le coronavirus et sur ce qu'elles peuvent faire si elles ont besoin d'aide et de soutien.

La Société / Branch de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge de [REmplir le nom de la succursale / SN] travaille dans la communauté pour soutenir les personnes qui ont des préoccupations au sujet du COVID-19. Vous pouvez les contacter sur [Remplissez les coordonnées]

Les personnes de tous âges peuvent tomber malades du COVID – 19. Les personnes de plus de 65 ans et les personnes qui ont déjà d'autres maladies (par exemple, diabète, problèmes cardiaques ou cancer, maladies respiratoires, personnes à faible immunité) sont plus susceptibles de tomber gravement malades du COVID-19.

Qu'est-ce que le COVID-19 et comment peut-il se propager ?

- Le COVID-19 est une maladie causée par un nouveau type de « Coronavirus » qui est apparu en décembre 2019.
- Les personnes qui attrapent le virus ont généralement de la fièvre, une toux sèche persistante et un essoufflement. Certaines personnes présentent d'autres symptômes comme une congestion nasale, des muscles endoloris et un mal de gorge.
- Certaines personnes atteintes du virus ne présentent aucun symptôme - mais peuvent encore être contagieuses.
- Il n'y a actuellement aucun traitement ou vaccin disponible contre le COVID-19. Cependant, de nombreux symptômes peuvent être traités.
- La plupart des gens se remettent bien du COVID-19 sans avoir besoin d'un traitement spécial.
- Le COVID-19 peut se propager d'une personne à l'autre par le biais de gouttelettes produites lorsque la personne infectée tousse ou éternue. Il peut également se propager lorsqu'une personne touche une surface ou un objet infecté par le virus, puis touche ses yeux, son nez ou sa bouche.

Je me sens préoccupé et inquiet. Que puis-je faire ?

Naturellement, des changements dans votre routine quotidienne, comme le fait de ne pas pouvoir sortir autant et de limiter les contacts avec vos amis, votre famille et vos voisins, peuvent vous rendre triste, stressé, inquiet ou en colère et peuvent également affecter votre sommeil.

Il est important de reconnaître que ce sont des réactions tout à fait normales - c'est un moment stressant pour tout le monde. Voici certaines choses qui peuvent aider :

- Restez régulièrement en contact avec des personnes en qui vous avez confiance - famille, amis, voisins et bénévoles ou contactez votre Croix-Rouge / Croissant-Rouge local. Discuter sur Internet avec une voix amicale peut être très utile.
- Passez du temps à faire les choses que vous aimez, comme lire, cuisiner, regarder la télévision, faire des puzzles, écouter votre programme radio préféré ou d'autres passe temps d'intérieur.
- Recherchez des exercices que vous pouvez faire à la maison pour rester actif, comme vous déplacer dans votre maison, faire du travail, vous lever, vous étirer ou faire des exercices simples que vous pouvez faire confortablement. Ne vous forcez pas à faire plus que ce que vous aimez. Allez-y lentement. Si ça fait mal—ARRÊTEZ.
- Laissez entrer de l'air frais par les fenêtres. Si vous le pouvez, passez du temps sur votre balcon ou dans votre jardin.
- Obtenez des informations de sources fiables comme votre fournisseur de soins de santé, le gouvernement, votre Croix-Rouge / Croissant-Rouge local ou l'Organisation Mondiale de la Santé. Évitez d'écouter ou de diffuser des informations qui ne proviennent pas de sources fiables.
- Si vous souhaitez de l'aide, contactez votre Croix-Rouge / Croissant-Rouge local ou d'autres organisations communautaires. N'oubliez pas que vous n'avez pas à faire face seul, il y a des gens qui peuvent vous aider !
- Si possible, préparez une pièce ou un espace séparé dans votre maison, au cas où vous ou d'autres personnes vivant avec vous pourriez présenter des symptômes du COVID-19 et que vous deviez vous isoler.
- Demandez à votre famille, à vos amis, à vos voisins ou à votre succursale locale de la Croix-Rouge / du Croissant-Rouge [INCLURE UNIQUEMENT SI CE SERVICE EST FOURNI] si vous avez besoin d'aide pour faire des courses ou chercher des médicaments.

Que signifie « distanciation sociale » ? Que devrais-je faire ?

- La « distanciation sociale » (parfois appelée « distance sociale ») signifie limiter le contact physique avec les autres et garder un espace sûr (la longueur de deux bras environ) entre vous et les autres personnes à l'extérieur de votre maison. Évitez de vous serrer la main ou de serrer dans vos bras les personnes qui ne vivent pas avec vous. Essayez de trouver d'autres façons de saluer comme hocher la tête, faire un signe de la main ou sourire.

- Cela peut impliquer de devoir changer votre routine quotidienne. Effectuer ces changements peut être difficile, mais ils sont importants pour vous protéger et protéger les autres en ralentissant la propagation du COVID-19.
- Pour l’instant, la distanciation sociale est la meilleure défense que nous ayons contre la propagation de l'infection du Coronavirus et l'adoption de ces mesures peut et va contribuer à sauver des vies.

Faire	Ne pas faire
<ul style="list-style-type: none"> • Restez à la maison autant que possible et ne sortez que si vous le devez, en suivant les conseils du gouvernement. 	<ul style="list-style-type: none"> • N'assistez pas à des réunions de famille et d'amis, telles que fêtes, événements communautaires, mariages, services religieux et ne visitez pas d’espaces communautaires tels que les parcs et les plages ou tout autre endroit bondé. <p>Nous savons que c'est difficile, mais les rassemblements de personnes sont des moments clés lorsque le COVID-19 se propage.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Limitez le contact physique avec toute personne ne vivant pas avec vous ou ne prenant pas directement soin de vous. • Si vous devez sortir pour des raisons indispensables : <ul style="list-style-type: none"> ○ Limitez les sorties à tôt les matins ou les soirs lorsqu’il y a moins de monde autour. ○ Gardez une distance d'au moins 2 bras entre vous et les autres personnes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne sortez pas pour les loisirs ou les voyages. Limitez les sorties pour faire les courses autant que possible si quelqu'un peut les faire pour vous.
<ul style="list-style-type: none"> • Organisez la livraison de nourriture ou de médicaments – demandez de l’aide aux familles, aux amis ou aux soignants. [AJOUTEZ votre succursale locale de la Croix-Rouge / Croissant-Rouge INCLURE UNIQUEMENT SI CE SERVICE EST FOURNI] peut vous aider. Assurez-vous que les livraisons sont laissées devant la porte pour minimiser les contacts. 	<ul style="list-style-type: none"> • N'allez pas directement chez le médecin ou à l'hôpital si vous avez des symptômes du COVID-19, mais appelez avant de partir et décrivez vos symptômes. Votre professionnel de la santé vous dira quoi faire par la suite.

<ul style="list-style-type: none">• Restez en contact avec vos voisins, amis, famille et soignants en utilisant le téléphone, Internet ou les réseaux sociaux. Demandez de l'aide si vous en avez besoin pour les utiliser.	<ul style="list-style-type: none">• Ne demandez pas à des amis, à votre famille ou à des soignants de vous rendre visite, surtout s'ils présentent des symptômes du COVID-19.
<ul style="list-style-type: none">• Divertissez-vous et informez-vous de votre manière habituelle - lire, écouter la radio, regarder la télévision, etc.	<ul style="list-style-type: none">• N'écoutez pas et ne lisez pas les actualités sur le COVID-19 toute la journée - cela peut devenir écrasant.

[INFORMATIONS IMPORTANTES AVANT D'UTILISER CETTE NOTE]

Veuillez inclure le paragraphe suivant **uniquement** si votre filiale / siège peut fournir directement une assistance dans ce domaine, ou peut aiguiller les personnes âgées victimes de violence, d'abus ou de négligence vers un soutien fiable

- Pendant cette période très inhabituelle, les gens peuvent ressentir une tension, une violence, des abus et une maltraitance accrue. Si vous craignez que vous ou une personne avec qui vous vivez subit des violences ou des abus, appelez une personne de confiance et demandez de l'aide. Votre [AJOUTEZ votre section locale de la Croix-Rouge / du Croissant-Rouge] peut vous aider vous ou la police. **[IMPORTANT : SN ADAPTEZ CE TEXTE À VOTRE SITUATION - mettez les numéros de la hotline / police / CRCR selon le cas]**

Comment gérer ma santé ?

- Si vous avez des problèmes de santé existants, continuez à prendre les médicaments et à suivre les instructions que votre professionnel de la santé vous a donnés, même si vous présentez de nouveaux symptômes liés au COVID-19. Si vous avez des doutes ou des préoccupations, contactez votre prestataire de soins de santé. Soyez conscients : de nouvelles procédures peuvent être mises en place pour gérer la demande accrue.
- Suivez les instructions des pouvoirs publics. En cas de doute, demandez conseil à votre prestataire de soins. Lavez-vous fréquemment les mains soigneusement pendant au moins 20 secondes avec du savon et de l'eau. Utilisez un désinfectant à base d'alcool si le savon et l'eau ne sont pas disponibles.
- Évitez autant que possible de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche.
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez et jetez immédiatement le mouchoir. Toussez dans votre coude si aucun tissu n'est disponible et lavez-vous les mains après.
- Nettoyez et désinfectez les objets et les surfaces fréquemment touchés.

- Pour aider votre système immunitaire, essayez de manger sainement, de faire régulièrement de l'exercice et évitez de fumer et l'excès d'alcool.
- Préparez une liste actualisée des contacts d'urgence, y compris les membres de votre famille, votre médecin et d'autres personnes qui devraient être contactées en cas d'urgence ou si vous tombez malade.
- Faites le plein de tous les médicaments sur ordonnance dont vous avez besoin pour vous assurer d'en avoir suffisamment pendant au moins 30 jours, si possible.
- Si vous vous sentez triste, stressé ou inquiet, essayez de suivre les conseils ci-dessus.

Je me sens malade et je soupçonne que j'ai le COVID-19, que dois-je faire ?

- Restez à la maison
- Ne paniquez pas et ne cachez pas votre état. Contactez votre prestataire de soins de santé par téléphone ou en ligne si vous avez :
 - Une fièvre
 - Une toux sèche
 - Le nez bouché
 - Faiblesse et fatigue générale
 - Été en contact avec quelqu'un que vous connaissez qui est atteint du COVID-19
- Décrivez vos symptômes à votre prestataire de soins de santé. Cela les aidera à prendre soin de vous et à protéger les autres. Informez également le fournisseur de soins de santé sur tout médicament que vous prenez déjà.
- Cherchez une attention médicale immédiate si vos symptômes s'aggravent et que vous présentez l'un des signes d'alerte d'urgence, notamment :
 - Difficulté à respirer ou essoufflement
 - Douleur ou pression persistante dans la poitrine
 - Confusion

Les informations contenues dans ce guide sont basées sur les conseils de l'Organisation Mondiale de la Santé sur le COVID-19 ainsi que sur les recommandations et les conseils de *HelpAge* International.

Informations complémentaires disponibles sur :

https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

<https://www.helpage.org/what-we-do/covid19-guidance-and-advice-for-older-people>

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES POUR AIDER DANS LE TRAVAIL AVEC LES PERSONNES ÂGÉES

Liens vers d'autres directives et outils

1. Messages visuels en anglais et dans d'autres langues

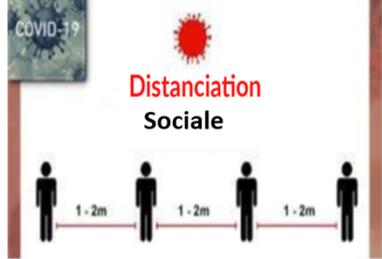
- **FICR:**
 - Messages visuels de la FICR à télécharger
<https://media.ifrc.org/ifrc/emergency/globalcovid-19/> (faites défiler la page) – [Liens vers des versions modifiables ici](#)
- **HelpAge international:**
 - [Conseils aux personnes âgées dans un format accessible \(version modifiable\)](#)
 - [Conseils aux personnes âgées \(version modifiable\)](#)
- **MG-Aîné-COVID:** <https://www.corona-older.com/post/how-to-survive-the-lockdown>
- **BBC:** <https://www.bbc.com/news/health-51711227>

2. Outils et directives

- **Directives et conseils pour les communautés et les associations de personnes âgées (HelpAge international)**
 - <https://www.helpage.org/what-we-do/covid19-guidance-and-advice-for-communities-andolder-peoples-associations/>
- **Directives pour les foyers de soins pour personnes âgées dans le contexte du COVID-19**
 - *HelpAge:* <https://www.helpage.org/what-we-do/guidelines-for-care-homes-for-older-people-inthe-context-of-coronavirus-covid19/>
 - Conseils techniques détaillés de l'OMS :
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331508/WHO-2019-nCoV-IPC_long_term_care-2020.1-eng.pdf
- **Gestion psychologique lors d'une épidémie - Personnes âgées et personnes souffrant de maladies chroniques (Croix-Rouge de Hong Kong)**
 - https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/02/MHPSS-during-diseaseoutbreak_elderly_ENG.pdf
- **Orientations de l'IASC : Santé mentale et aspects psycho-sociaux de l'épidémie du COVID-19**
 - <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-andpsychosocial-support-emergency-settings/interim-briefing>
- **Soutien psycho-social aux bénévoles:**
 - https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/02/MHPSS-in-nCoV-2020_ENG-1.pdf
- **Premiers soins psychologiques à distance pendant l'épidémie du COVID-19 Conseils provisoires :**

- <https://pscentre.org/archives/9119>
- **Outils et supports pour un vieillissement sain :**
 - <https://fednet.ifrc.org/en/resources/health/healthy-ageing/>

Exemple de vocabulaire de poche

<p>Distanciation sociale</p>	<p>Également appelée «distance sociale », il s’agit d’essayer de maintenir une certaine distance physique avec les autres afin de réduire les taux d’infection. Les moyens d'y parvenir incluent d'éviter les endroits bondés et les groupes importants de personnes ; les transports publics ; le contact physique avec les autres, y compris des salutations comme se serrer la main ou se donner une accolade; et les fermetures d'écoles et d'entreprises.</p>	
<p>Auto-isolement :</p>	<p>L'isolement sépare les personnes malades atteintes d'une maladie contagieuse des personnes non malades.¹</p> <p>L'auto-isolement est une mesure conçue pour toute personne présentant des symptômes du coronavirus ou qui est porteuse du coronavirus. Cela signifie rester à la maison dans une pièce et ne quitter son domicile pour aucune raison.</p>	 <p>En cas de maladie, isolez-vous et votre famille</p>

¹ Distanciation sociale, auto-isolement et définitions d'auto-quarantaine prises ou adaptées par le Centre de contrôle des maladies: <https://www.cdc.gov/quarantine/index.html> et <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-gettingsick/social-distancing.html>

<p>Auto-quarantaine :</p>	<p>La quarantaine sépare et restreint le mouvement des personnes qui ont été exposées à une maladie contagieuse pour voir si elles tombent malades.</p> <p>Une personne peut avoir été exposée au virus sans le savoir. Une personne en auto-quarantaine reste séparée des autres et limite ses déplacements à l'extérieur de son domicile ou de son lieu de résidence actuel. La quarantaine permet de limiter la propagation du COVID-19.</p>	 <p>Ne visitez pas les maisons des autres ou ne socialisez pas devant votre maison</p>
	<p><i>Ajoutez ici des termes supplémentaires et des définitions précises utilisés dans votre pays</i></p>	