

**Mise à jour sur la COVID-19**  
**Dre Eileen de Villa, médecin-hygiéniste**  
**Le 27 mars 2020 à 15 h45**

**Salon des membres, hôtel de ville de Toronto, 100, rue Queen Ouest**

- 
- À 13 heures aujourd'hui, on a recensé 457 cas confirmés de COVID-19 à Toronto, soit 118 cas de plus qu'hier. Il y a 29 cas d'hospitalisation, 15 en soins intensifs. Environ 25 % des cas sont attribués à la propagation communautaire et 18 personnes se sont rétablies. Ces nombres changent et augmentent constamment.
  - Ces nombres représentent une forte augmentation et je m'attends à ce que nous continuions à observer des tendances similaires au cours des prochains jours.
  - Je l'ai dit récemment, quelqu'un peut être infecté à la COVID-19 sans le savoir. Pour la plupart des gens, les premiers symptômes de la maladie apparaissent au bout de 5 à 6 jours environ. Pour d'autres, cette période peut aller jusqu'à 14 jours.
    - Il peut s'écouler un certain nombre de jours entre le moment où les symptômes apparaissent, le moment où vous allez faire le test et enfin le moment où vous recevez le résultat.
    - De plus, nous savons que les vacances de mars ont récemment pris fin et qu'un nombre croissant de voyageurs retournent dans la ville, en provenance, pour la plupart, de destinations où circule la COVID-19.
    - Les tests positifs que nous recevons maintenant sont le résultat d'infections survenues il y a plusieurs jours.
  - C'est pourquoi je vous exhorte à continuer à pratiquer l'éloignement physique. Je suis toujours préoccupée lorsque j'apprends qu'il y a encore des gens qui font fi de l'éloignement social.
  - Par exemple, j'ai appris que les gens achètent leurs produits de première nécessité en groupe ou en famille, et qu'ils considèrent les courses comme une sortie sociale. Si, dans des circonstances normales, une telle activité peut être bénigne, elle est inquiétante dans le contexte actuel.

- Tant que nous allons continuer à voir les gens ignorer, de façon égoïste, les recommandations mises en place pour assurer la sécurité de tous, le nombre de personnes contaminées augmentera de façon spectaculaire. Veuillez prendre toutes les mesures possibles pour pratiquer respectueusement l'éloignement physique en ce moment critique. Si vous ne voulez pas le faire pour vous-même, faites le pour vos proches.
- Les mesures d'éloignement physique prescrites sont cruciales pour notre santé individuelle et collective. Nous devons également nous assurer que nous prenons soin de notre santé mentale.
- Chacun a sa façon de faire face aux défis auxquels nous sommes confrontés et le monde a tellement changé depuis l'avènement de ce virus en janvier dernier. Nous avons assisté à la propagation de ce virus dans le monde ce qui a bouleversé nos vies. Il est compréhensible que ces incertitudes provoquent un sentiment d'anxiété ou d'inquiétude quant à l'avenir.
- Nous savons que le fait de rester à la maison est l'une de nos meilleures défenses contre ce virus. Il va sans dire que passer beaucoup de temps à la maison peut créer de nouveaux stress chez certaines personnes. Prendre soin de sa santé mentale est tout aussi important que le soin physique que nous nous prodiguons. Voici quelques activités qui peuvent aider à maintenir une bonne santé mentale :
  1. Les exercices de respiration simples ou la méditation peuvent permettre de réduire le stress et de se détendre.
  2. La consommation d'aliments sains (les fruits, les légumes) et boire beaucoup d'eau peut nous aider à nous sentir mieux.
  3. L'activité physique est un excellent moyen de réduire le stress, d'améliorer notre humeur et la santé en général. On peut trouver de nombreuses façons de faire de l'exercice à domicile en visitant le site de «YouTube».
  4. Il est important de rester en contact avec les amis et les proches par téléphone, appels vidéo et SMS. En situation de stress, pensez à appeler les personnes qui ont une influence positive sur vous et comptez sur le soutien des autres.
- Je tiens à saluer les efforts inlassables de nos professionnels de la santé, de nos travailleurs de première ligne et de nos travailleurs essentiels, notamment ceux qui assistent les personnes sans domiciles fixes. Nous devons les soutenir en

cette période critique afin qu'ils puissent continuer à s'occuper de notre communauté.

- Pendant que nous nous adaptons à la nouvelle situation difficile actuelle, il est normal que nous nous sentions stressés et dépassés. Il est important de trouver des moyens de rester en contact avec les autres, tout en respectant l'éloignement physique. Cette attitude nous permettra de maintenir une bonne santé émotionnelle et de faire preuve de résilience.
- J'encourage ceux qui pourraient avoir besoin d'un soutien supplémentaire à rechercher une aide professionnelle. Des ressources communautaires sont disponibles sur notre site web.
- Plusieurs personnes se demandent comment elles peuvent rester actives tout en pratiquant l'éloignement physique :
  - Vous pouvez essayer des cours d'exercices physiques gratuits en direct ou utiliser des applications pour vous entraîner à la maison.
  - Si vous ne présentez pas de symptômes, vous n'avez pas voyagé récemment et vous n'avez pas été en contact avec une personne ayant reçu un diagnostic de COVID-19, vous pouvez toujours sortir pour une promenade ou pour courir.
  - La chose importante à retenir est de maintenir en permanence une distance de deux mètres ou six pieds par rapport aux autres personnes.
- Je me suis aussi fait demander la durée pendant laquelle nous aurons à pratiquer ces mesures d'éloignement physique et à garder fermer les entreprises non essentielles. La vérité est que nous devons nous attendre à des fermetures prolongées. Au vu des expériences d'autres communautés tels que Hong Kong, Singapour et le Japon, il a fallu plusieurs semaines de mesures de santé publique rigoureuses pour voir les premiers effets de l'éloignement social.
- Nous menons une guerre invisible contre ce virus, et nous avons besoin que chacun apporte sa participation. S'il vous plaît continuez d'agir de façon très responsable en restant à la maison, en veillant sur votre sécurité et en prenant soin les uns des autres.