

The COVID-19 Pandemic

Facts & General Information (March 23, 2020)



You have been provided this handout as an aide to support yourself, other employees and family members as a result of the questions and possible anxiety that has arisen from the recent COVID-19 pandemic.

What is COVID-19?

On 31 December 2019, the World Health Organization (WHO) was alerted to several cases of pneumonia in Wuhan City, Hubei Province of China. The virus did not match any other known virus. This raised concern because when a virus is new, we do not know how it affects people. One week later, on 7 January, Chinese authorities confirmed that they had identified a new virus. On 11 February 2020, the WHO officially named the disease 'COVID-19'. According to the WHO, a pandemic is declared when a new disease for which people do not have immunity spreads around the world beyond expectations.

As of 23 March 2020, 9:00am ET, reports indicate there are now 337,168 confirmed cases with 15,105 fatalities, and 66,907 recoveries.¹

How are COVID-19 infections diagnosed?

COVID-19 infections are diagnosed by a health care

provider based on symptoms and laboratory tests. In many cases, travel history may be important.

How is COVID-19 treated?

According to Health Canada, currently, there are no specific treatments required for most people with COVID-19 infection, as most people with common coronavirus illnesses will recover on their own. Your health care provider may recommend steps you can take to relieve symptoms.

Consult your health care provider as soon as possible if you are concerned about your symptoms or have travelled recently to a region where the COVID-19 pandemic is significantly widespread.

How do I reduce the risk of infection?

To reduce your risk of infection thoroughly wash your hands with soap and water or alcohol-based rub; cover

Need more information or assistance? All calls are completely confidential.

1-800-663-1142 | TTY: 1-888-384-1152 | International (Call Collect): 604-689-1717

Numéro sans frais - en français : 1-866-398-9505

HomewoodHealth.com



Homewood
Health | Santé

your nose and mouth when coughing and sneezing with a tissue or flexed elbow; avoid close contact with anyone with cold or flu-like symptoms; thoroughly cook meat and eggs and have no unprotected contact with live wild animals. The Government of Canada has issued an official global travel advisory, recommending avoidance of all non-essential travel outside Canada until further notice.

What is social distancing? How does it help?

Social distancing measures are a way to minimize COVID-19 transmission in the community. This means minimizing close contact with others during the peak of a pandemic. We should plan for actions we can take if we need to reduce the spread of infection in places where we gather.² The virus can easily spread in dense places; in a packed subway car, for example, or at a rally or entertainment event. Social distancing refers to measures that are taken to increase the physical space between people to slow the spread of the virus. Examples include working from home, school closures and the postponement or cancellation of mass gatherings, such as sporting events, conferences and other events. Social distancing helps to slow the transmission of the virus. This in turn lessens the burden on the Canadian healthcare system.

The WHO have posted the following quick tips on how to best protect yourself from risk of infection:³

1. Wash your hands frequently

Washing your hands with soap and water or using alcohol-based hand rub kills viruses that may be on your hands.

2. Maintain social distancing

When someone coughs or sneezes they emit small liquid droplets from their nose or mouth which may contain virus. If you are too close, you may breathe in the droplets.

3. Avoid touching eyes, nose and mouth.

Hands touch many surfaces and can pick up viruses. Once contaminated, hands can transfer the virus to your eyes, nose or mouth. From there, the virus can enter your body and can make you sick.

4. Practice respiratory hygiene.

Droplets spread the virus. By covering your mouth and nose with your bent elbow or tissue when you cough or sneeze, you protect the people around you from viruses such as cold, flu and COVID-19.

5. If you have fever, cough and difficulty breathing, seek medical care early.

National and local authorities will have the most up to date information on the situation in your area. Calling in advance will allow your health care provider to quickly direct you to the right health facility. This will also protect you and help prevent spread of viruses and other infections.

How is Canada monitoring the situation?

The Public Health Agency of Canada is working with international partners, including the World Health Organization, to actively monitor the situation. Canada's Chief Public Health Officer is in close contact with provincial and territorial Chief Medical Officers of Health to ensure that Canada is prepared to rapidly identify and manage COVID-19.⁴ As of 20 March 2020, the Government of Canada has taken several measures to control our borders including a ban on foreign nationals from all countries except the United States from entering Canada. This measure does not apply to air crews, travellers arriving in Canada in transit to a third country, Canadian permanent residents, diplomats or immediate family members of Canadian citizens.

The Canadian Government has closed the U.S. and Canadian border to all non-essential travel effective Saturday 21 March 2020.

International flights will be directed to four primary airports, including Calgary, Montreal, Toronto and Vancouver international. This measure will not affect domestic flights or flights from the U. S. and sun destinations such as Mexico and the Caribbean.

Canada will also implement measures at airports to:

- increase and strengthen health screening
- increase signage throughout arrival areas to encourage travellers to follow the latest public health guidelines

The Government of Canada has also introduced several economic and financial plans to support those directly impacted by the COVID-19 pandemic. For detailed information on Canada's economic recovery plan, please check the following website:

<https://www.canada.ca/en/department-finance/economic-response-plan.html>

Fast Facts

- WHO has determined that the COVID-19 pandemic constitutes a Public Health Emergency of International Concern (PHEIC).
- As of 23 March 2020 @ 1:45pm ET, there are 1,432 cases in Canada with 20 reported fatalities and eight recoveries.
- Symptoms include: coughing, runny nose, sore throat, fever. Severe cases advance to include difficulty breathing and pneumonia.
- Usually, cases have mild symptoms. 1 in 4 cases has more severe symptoms.

People of all ages can be infected by COVID-19. Still, older individuals and those with pre-existing medical conditions such as asthma, diabetes and heart disease appear to be more vulnerable.

Should I stay home from work?

If you're feeling ill, unwell or concerned, the best thing to do is speak to your manager, HR or occupational health and safety department within your organization. They're there to help.

Where can I get more information on the novel COVID 19?

Here are some helpful links to gather more information.

Health Canada:

<https://www.canada.ca/en/health-canada.html>

World Health Organization:

<https://www.who.int/>

Centers for Disease Control and Prevention:

<https://www.cdc.gov/>

For those persons who may be concerned they may have symptoms of COVID-19, the federal government has created an online self-assessment tool. You will be asked a series of questions and dependent upon the responses and symptoms identified, the tool will provide advice, giving one of the four following actions:

- Visit an emergency room
- Call telehealth
- Self-isolate at home
- Do nothing

The tool can be accessed here:

<https://ca.thrive.health/covid19/en>

I feel very stressed about all of this. Should I still reach out to Homewood Health?

Absolutely. We are here for you 24/7/365 and will help get you the tools, resources and/or support you're looking for.

What if I was already seeing a counsellor in-person or have an upcoming appointment? How will I know what to do next?

You will be contacted shortly by the person you were seeing, or by Homewood Health, and we'll make the process really clear and simple for you so you understand how you will connect with the counsellor for your session.

References

1. Channel News Asia. Novel Coronavirus Map (2020)
Available from: <https://infographics.channelnewsasia.com/covid-19/map.html>
2. Government of Canada. Coronavirus Infection (2020) [cited 2020 Jan 31]. Available from <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus.html>
3. Government of Canada. Coronavirus Infection (2020) [cited 2020 Jan 31]. Available from <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus.html>
4. World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public [cited 2020 Mar 2]. Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
5. Government of Canada. Coronavirus Infection (2020) [cited 2020 Jan 31]. Available from <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html>

Need more information or assistance? All calls are completely confidential.

1-800-663-1142 | TTY: 1-888-384-1152 | International (Call Collect): 604-689-1717

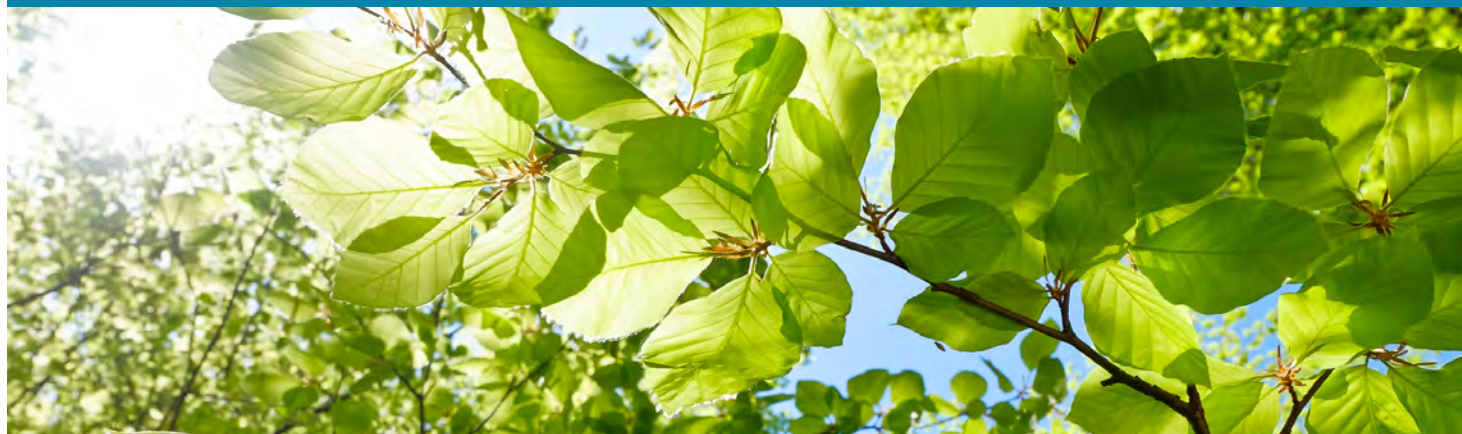
Numéro sans frais - en français : 1-866-398-9505

[HomewoodHealth.com](https://www.homewoodhealth.com)



La pandémie de COVID-19

Faits saillants et renseignements généraux (au 23 mars 2020)



Le présent document vise à vous informer et vous aider à apporter du soutien à vos collègues et aux membres de votre famille en réponse à vos questions et à l'anxiété qui pourrait vous affecter en raison de la pandémie de COVID-19.

Qu'est-ce que la COVID-19?

Le 31 décembre 2019, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a été alertée de plusieurs cas de pneumonie qui se sont déclarés à Wuhan, dans la province de Hubei (Chine)¹. Le virus en cause ne correspondait à aucun autre virus connu, ce qui a soulevé des inquiétudes parce que nous ne savons pas comment un nouveau virus menace la santé. Une semaine plus tard, soit le 7 janvier 2020, les autorités chinoises ont confirmé avoir découvert un nouveau virus. Le 11 février suivant, l'OMS a officiellement nommé la maladie « COVID-19 ». Selon l'Organisation mondiale de la santé, il s'agit d'une pandémie, soit une nouvelle maladie qui se propage dans le monde entier de façon inattendue et pour laquelle les populations n'ont pas développé d'immunité.

Au 23 mars 2020, à 9 h (HE), les rapports indiquent qu'il y a maintenant dans le monde 337 168 cas confirmés, 15 105 décès et 66 907 personnes guéries.¹

Comment diagnostique-t-on une infection à COVID-19?

Les infections à coronavirus sont diagnostiquées par un fournisseur* de soins de santé sur la base des symptômes

présents et de tests de laboratoire. Dans bien des cas, l'historique des déplacements de la personne atteinte peut servir à l'établissement du diagnostic².

Comment traite-t-on une infection à COVID-19?

Selon Santé Canada, aucun traitement particulier n'est actuellement requis pour la plupart des personnes infectées par la COVID-19, car elles se rétablissent d'elles-mêmes. On peut toutefois recommander des moyens d'en soulager les symptômes.

Consultez votre fournisseur de soins de santé dès que possible si vous avez des symptômes ou si vous avez voyagé récemment hors du Canada.

Comment puis-je réduire le risque d'infection?

Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou avec une solution à base d'alcool; couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir de papier ou le pli du coude lorsque vous toussiez ou éternuez; évitez toute proximité avec une personne présentant des symptômes de rhume ou de grippe; cuisez complètement la viande et les œufs et évitez les contacts épidermiques avec des animaux sauvages. Le gouvernement du Canada a émis un avis

Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance ?

Tous les appels sont confidentiels.

1 866 565-4903 | ATS : 1 888 384-1152

International (appel à frais virés) : 514 875-0720

HomewoodSante.com



Homewood
Santé | Health

officiel sur les voyages internationaux recommandant d'éviter tout voyage non essentiel à l'extérieur du Canada jusqu'à nouvel ordre.

Qu'entend-on par « limitation des contacts sociaux »? En quoi cela aide-t-il?

La limitation des contacts sociaux est un bon moyen de minimiser la transmission de la COVID-19 dans la collectivité. Cela signifie réduire au minimum les contacts proches avec autrui au plus fort d'une épidémie. Il faut également prendre des mesures pour réduire la propagation de l'infection dans les lieux de rassemblement². Le virus peut facilement se propager dans une voiture de métro bondée, par exemple, ou lors d'une manifestation ou d'un concert. La limitation des contacts sociaux permet d'éviter les contacts proches et de ralentir ainsi la propagation du virus. Exemples : le télétravail, les fermetures d'écoles et le report ou l'annulation de rassemblements de masse, tels que des événements sportifs ou des conférences.

L'OMS a publié les conseils ci-dessous sur les meilleures façons de se protéger contre le risque d'infection³:

1. Lavez-vous fréquemment les mains

Se laver les mains avec de l'eau et du savon ou avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool tue les virus qui peuvent être présents sur vos mains.

2. Évitez les contacts proches.

Une personne qui tousse ou éternue émet de petites gouttelettes par le nez ou la bouche susceptibles de contenir le virus. Si vous êtes trop près de cette personne, vous risquez d'inhaler ces gouttelettes.

3. Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.

Vos mains touchent de nombreuses surfaces qui peuvent être contaminées par le virus. Une fois contaminées, vos mains peuvent transmettre le virus à vos yeux, à votre nez ou à votre bouche. Le virus pénètre ainsi votre organisme et peut vous rendre malade.

4. Respectez les règles d'hygiène respiratoire.

Les gouttelettes émises par le nez ou la bouche lorsque vous éternuez propagent le virus. En les couvrant avec le pli du coude ou un mouchoir en éternuant, vous protégez votre entourage des virus du rhume, de la grippe ou de la COVID-19.

5. Si vous faites de la fièvre, tousez ou avez de la difficulté à respirer, consultez un médecin sans tarder.

Les autorités nationales et locales possèdent l'information la plus à jour sur la situation dans votre région. Appelez un centre de santé avant de vous déplacer afin qu'il vous dirige rapidement vers le bon établissement. Vous vous protégerez ainsi, et préviendrez la propagation des virus et autres infections.

Comment les autorités sanitaires canadiennes surveillent-elles la situation?

L'Agence de la santé publique du Canada collabore avec des partenaires internationaux, dont l'OMS, pour surveiller activement la situation. L'administrateur en chef de la santé publique du Canada est en contact étroit avec les médecins hygiénistes provinciaux et territoriaux canadiens pour faire en sorte que le Canada soit prêt à cerner et à gérer rapidement la COVID-19⁴. Le samedi 21 mars 2020, le gouvernement canadien a fermé la frontière entre les États-Unis et le Canada à tous les voyages non essentiels. Cette mesure ne s'applique pas aux membres d'équipages aériens, aux voyageurs arrivant au Canada en transit vers un pays tiers, aux résidents permanents canadiens, aux diplomates ou aux membres de la famille immédiate de citoyens canadiens.

Les vols internationaux seront dirigés vers les aéroports de quatre grandes villes : Calgary, Montréal, Toronto et Vancouver. Cette mesure ne concerne pas les vols intérieurs ou les vols en provenance des États-Unis ni les destinations soleil comme le Mexique et les Caraïbes.

Le Canada mettra également en œuvre des mesures dans les aéroports visant à :

- augmenter et renforcer le dépistage de la maladie;
- augmenter la signalisation dans les aires d'arrivée afin d'encourager les voyageurs à suivre les dernières lignes directrices en matière de santé publique.

Le gouvernement du Canada a également mis en place plusieurs plans économiques et financiers pour aider les personnes directement touchées par la pandémie de COVID-19. Pour obtenir de l'information détaillée sur le plan de relance économique du gouvernement fédéral, veuillez consulter le site Web suivant :

<https://www.canada.ca/fr/departement-finance/economic-response-plan.html>

Info-éclair

- L'OMS a déterminé que l'épidémie de COVID-19 est une urgence de santé publique de portée internationale (USPPI).
- Au 23 mars 2020 à 9 h (HE), on a recensé 1432 cas au Canada, dont 20 décès et 8 rétablissements.
- Les symptômes comprennent la toux, l'écoulement nasal, le mal de gorge et la fièvre. Dans les cas graves, on observe une difficulté à respirer et les symptômes de la pneumonie.
- Les symptômes sont habituellement bénins, mais ils sont graves dans un cas sur quatre.

Des personnes de tous âges peuvent être malades du COVID-19, mais les personnes âgées et celles souffrant de troubles médicaux préexistants comme l'asthme, le diabète ou une maladie cardiaque semblent être les plus vulnérables.

Dois-je éviter de me rendre au travail?

Si vous ne vous sentez pas bien, si vous avez des symptômes ou si vous êtes inquiet, la meilleure chose à faire est d'en parler à votre gestionnaire, au service des RH ou aux services de santé et sécurité au travail de votre organisation. Ces gens sont là pour vous aider!

Où puis-je obtenir plus de renseignements sur ce nouveau coronavirus?

Voici quelques liens utiles offrant de l'information complémentaire :

Santé Canada :

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada.html>

Organisation mondiale de la santé :

<https://www.who.int/fr/home>

Centers for Disease Control and Prevention:

<https://www.cdc.gov/>

Le gouvernement fédéral a créé un outil d'auto-évaluation en ligne à l'intention des personnes qui se demandent peut-être si leurs symptômes sont ceux de la COVID-19. Cet outil donne l'un des quatre conseils ci-dessous en fonction des symptômes mentionnés en réponse au questionnaire :

- Rendez-vous aux services d'urgence
- Appelez les services infirmiers
- Isolez-vous volontairement à la maison
- Ne faites rien

L'outil est accessible ici : <https://ca.thrive.health/covid19/fr>

Cette situation me stresse beaucoup. Est-il toujours possible de faire appel aux services de counseling de Homewood Santé?

Absolument! Nous sommes là 24/7/365 pour vous aider à obtenir les outils, les ressources ou le soutien que vous recherchez.

Et si j'ai bientôt rendez-vous en personne avec mon thérapeute? Que dois-je faire?

Vous serez contacté sous peu par votre thérapeute, ou par Homewood Santé, qui vous expliquera exactement ce que vous devrez faire au sujet de votre prochaine séance.

Médiagraphie

1. Channel News Asia. Novel Coronavirus Map (2020) Available from: <https://infographics.channelnewsasia.com/covid-19/map.html>
2. Gouvernement du Canada. Infection au coronavirus (2020) [document recensé le 31 janvier 2020]. Article consulté sur <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/coronavirus.html>
3. Organisation mondiale de la santé. Nouveau coronavirus (2019-nCoV): conseils au grand public. [Document recensé le 2 mars 2020]. Article consulté sur : <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
4. Gouvernement du Canada. Infection au coronavirus (2020) [document recensé le 31 janvier 2020]. Article consulté sur <https://www.canada.ca/fr/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html>

Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance? Tous les appels sont confidentiels.

1 866 565-4903 | ATS : 1 888 384-1152

International (appel à frais virés) : 514 875-0720

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2020 | HS_FACT_CORONA-VIRUS_FR_23 mars 2020 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Santé | Health