

## PATIENTS EN ONCOLOGIE

# INFORMATIONS SPÉCIFIQUES IMPORTANTES en lien avec la COVID-19

En ces temps de pandémie, le respect des directives émises par la Santé publique est très important. **Vous laver les mains souvent, tousser ou éternuer dans le creux de votre bras et respecter la distanciation physique (2 mètres) font partie des bonnes pratiques à adopter.**

Comme vous recevez actuellement des traitements contre le cancer, nous vous encourageons aussi à respecter des consignes plus spécifiques liées à votre état de santé.

1. Porter un masque de procédure ou un couvre-visage lors de vos visites à l'hôpital.
2. Pratiquer l'isolement volontaire pour limiter les risques de contracter la COVID-19 :
  - rester chez vous ou à l'endroit où vous séjournez pour vos traitements (ne pas quitter la propriété);
  - sortir seulement pour vous rendre à vos rendez-vous de traitement (utiliser un moyen de transport privé à cette fin, si possible);
  - voir avec votre médecin oncologue si vous pouvez aller à l'école ou au travail;
  - éviter les lieux publics et ne pas utiliser les transports en commun, si possible;
  - ne pas recevoir de visiteurs.
3. S'il est impossible d'éviter les contacts avec d'autres personnes pouvant être exposées, prendre les précautions additionnelles suivantes :
  - limiter la durée de l'interaction;
  - loger dans une autre pièce et utiliser une autre salle de bain dans la mesure du possible;
  - porter, les autres personnes et vous, un masque de procédure ou un couvre-visage.

### Afin de diminuer les risques de contracter la maladie

- Demander à votre conjoint, un membre de votre famille, un voisin ou un ami de faire vos courses essentielles (p. ex. aller chercher des médicaments).
- Utiliser des services de livraison alimentaire ou magasiner en ligne.
- Travailler de la maison.

### Afin de garder la forme

- Continuer de pratiquer vos activités de la vie quotidienne en respectant votre niveau d'énergie (p. ex. entretien ménager, préparation des repas). Au besoin, faire des pauses.
- Faire une promenade 2-3 fois par jour selon votre capacité.

## Afin de prendre soin de vous durant l'isolement

- Pratiquer des exercices de relaxation, de méditation et de pleine conscience. Plusieurs applications sont disponibles sur Internet, où vous serez guidé dans la réalisation des activités.
- Consulter le site Internet du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). Il regorge d'informations utiles.

## Afin de briser l'isolement

Participer à un jumelage avec une autre personne atteinte ou ayant souffert de cancer, comprenant votre situation d'isolement, ou un bénévole prêt à vous soutenir.

Société canadienne du cancer :  
**1 888 939-3333**

Fondation québécoise du cancer :  
**1 800 363-0063**

Rose des vents :  
**819 823-9996**

Société de leucémie et lymphome du Canada :  
**1 833 222-4884, poste 1014**

## Si de **NOUVEAUX SYMPTÔMES** apparaissent dans les **7 jours** avant votre prochain traitement, tels que :

- Fièvre
- Toux ou augmentation de la toux chronique
- Essoufflement ou difficulté à respirer
- Perte soudaine de l'odorat ou du goût
- OU deux des symptômes suivants :
  - mal de gorge
  - diarrhée
  - mal de tête soudain
  - douleurs musculaires

**NE VENEZ PAS à votre rendez-vous et APPELEZ au numéro suivant :**

à compléter avec le numéro de votre service