

## **CONSIGNES SANITAIRES À RESPECTER EN VUE D'UN ACCOUCHEMENT OU D'UNE CÉSARIENNE**

Départements d'obstétrique - Hôpital Pierre-Le Gardeur

Vous attendez un enfant. Dans le contexte actuel de pandémie, nous recommandons que vous et votre accompagnateur respectiez ces consignes dans le but de minimiser vos risques de contracter la COVID-19 au moment de l'accouchement. Si vous deviez avoir une césarienne, le risque de complications post-opératoires est plus important chez les patientes atteintes de la COVID-19. Le respect de ces consignes vise aussi à diminuer les risques pour votre bébé, pour le personnel soignant et pour les autres patients.

### **DANS LA MESURE DU POSSIBLE, NOUS VOUS RECOMMANDONS DE RESPECTER LES CONSIGNES SANITAIRES SUIVANTES À COMPTER DE 36 SEMAINES DE GROSSESSE:**

#### **Limitez autant que possible les contacts avec les autres personnes**

- Privilégiez de rester à la maison lorsque possible (ex. : télétravail, commandes en ligne).
- Si vous devez sortir, maintenez autant que possible une distance d'au moins 2 mètres (environ 6 pieds) avec les autres personnes qui ne vivent pas sous votre toit.
- Évitez le contact direct pour les salutations, évitez les poignées de main et les accolades.
- Si vous devez sortir pour le travail, assurez-vous que les normes émises par la CNESST dans le contexte de la Covid-19 soient respectées dans votre milieu de travail.
- Limitez le nombre de personnes avec lesquelles vous avez des contacts en personne.
- Évitez les rendez-vous et les rassemblements non essentiels.
- Limitez autant que possible vos déplacements.
- N'empruntez pas les transports publics (autobus, métro, taxi) dans la mesure du possible.

#### **Couvrez votre nez et votre bouche avec un masque ou couvre-visage**

- Portez le masque ou le couvre-visage lorsque la distance de deux mètres ne peut pas être respectée avec les personnes n'habitant pas avec vous.

#### **Respectez les mesures de protection personnelle**

##### **Hygiène respiratoire**

- Utilisez un mouchoir en papier pour tousser, vous moucher ou éternuer.
- Jetez le mouchoir dans une poubelle dès que possible et lavez-vous les mains.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, tousser ou éternuez dans le creux de votre coude.

## Hygiène des mains

- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes :
  - avant et après la préparation des aliments, avant et après manger, après être allé à la toilette et chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche sans vous être lavé les mains.
- Fermez le couvercle de la toilette avant de peser sur la chasse d'eau et lavez vos mains.

## Ne partagez pas vos objets personnels ni votre nourriture

- Ne partagez pas vos assiettes, ustensiles, verres, serviettes, draps et vêtements avec d'autres personnes.
- Ne mangez pas dans l'assiette d'autres personnes, ne mangez pas de la nourriture entamée par d'autres personnes.

## Nettoyez quotidiennement toutes les surfaces fréquemment touchées

- Les poignées de porte, les tables, la salle de bain, la toilette et autres surfaces fréquemment touchées doivent être nettoyées avec un désinfectant du commerce ou avec de l'eau de Javel diluée (préparez un mélange contenant 1 partie d'eau de Javel domestique et 9 parties d'eau froide).

## Surveillez vos symptômes

- Vous devez surveiller l'apparition des symptômes suivants :
  - Fièvre (**>38° C buccale**), difficultés respiratoires, toux récente et perte soudaine de l'odorat ou du goût
- Si un de ces symptômes apparaît, vous devez aviser votre médecin ou appeler à la natalité :
  - **450-654-7525 poste 12155**
  - Un dépistage devra être fait dans les plus brefs délais et nous vous indiquerons la façon de procéder.
- Si votre accompagnateur présente ces symptômes, il doit passer un test de dépistage en prenant rendez-vous via la **ligne info-coronavirus 1-877-644-4545**.

**MERCI DE SUIVRE CES CONSIGNES QUI VOUS PERMETTRONT D'ACCUEILLIR VOTRE BÉBÉ EN TOUTE SÉCURITÉ !**

**Pour plus d'informations, consultez le site Web suivant : [quebec.ca/coronavirus](http://quebec.ca/coronavirus).**