



Programme gériatrique régional  
de l'Est de l'Ontario

# Livraisons à domicile pendant la pandémie **COVID-19** : Ce que vous pouvez faire pour rester en sécurité

Lorsque vous recevez une livraison à domicile, suivez ces étapes pour limiter la propagation de microbes.

## Avant la livraison

	Revoyez la marche à suivre <b>pour vous laver les mains à l'eau et au savon</b> ou avec un <b>désinfectant</b> pour les mains pendant au moins 20 secondes. Selon Santé publique Ottawa, c'est la meilleure manière de réduire la propagation de microbes.
	Préparez des articles de nettoyage, comme des lingettes désinfectantes ou des produits ménagers désinfectants. Vous pouvez aussi utiliser une solution d'eau de Javel (2 cuillérées à thé d'eau de Javel dans 4 tasses d'eau).
	Préparez une surface propre (comme une petite table) pour recevoir la livraison. Elle doit être facile d'accès, facile à nettoyer et assez grande pour y poser les articles livrés. Ce sera votre « table de livraison ».
	Préparez une deuxième surface propre (comme une petite table) pour y poser les articles livrés une fois qu'ils ont été désinfectés. Ce sera votre « table propre ».
	Dans la mesure du possible, payez vos achats d'avance par téléphone ou en ligne afin de ne pas devoir fournir de signature ni utiliser un appareil de paiement au moment de la livraison. Ne payez pas comptant.

## Pendant la livraison

Rappelez-vous que le plus grand risque pendant une livraison est le contact avec le livreur.

	Demandez au livreur de laisser l'article à la porte.
	Demandez au livreur de vous appeler ou de frapper à la porte pour vous aviser que votre article est arrivé. Assurez-vous qu'il se tient à une distance de 2 mètres pour que vous puissiez prendre le colis.
	Si vous devez payer au moment de la livraison, faites-le par carte de débit ou de crédit (en la tapant si possible). Nettoyez votre carte et lavez-vous les mains immédiatement.

## Après la livraison

	Ouvrez le colis à l'extérieur si possible. Autrement, prenez-le et posez-le sur votre « table de livraison ».
	Ouvrez le colis.
	Nettoyez l'extérieur des articles avec des lingettes désinfectantes ou un produit ménager désinfectant.
	Lavez les fruits et les légumes à l'eau courante.
	Une fois les articles nettoyés, posez-les sur votre « table propre ».
	Sanitize your "delivery table" and other things you may have touched. This could include taps, light switches door handles, garbage and recycling bins, etc.
	Sanitize your "delivery table" and other things you may have touched. This could include taps, light switches door handles, garbage and recycling bins, etc.
	Lavez-vous ou désinfectez-vous les mains.
	Rangez les articles que vous avez reçus.
	Lavez-vous ou désinfectez-vous les mains.

## Autres façons de réduire la propagation de microbes

- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche si vous ne venez pas de vous laver les mains.
- Toussez et éternuez dans un mouchoir ou le creux de votre coude, mais pas dans vos mains.
- Si vous êtes malade, restez à la maison si possible.
- Pratiquez la **distanciation physique** (2 mètres de distance idéalement).

## Les aînés courent des risques accrus

Les adultes qui ont plus de 65 ans sont plus à risque de tomber malade et d'avoir des complications importantes s'ils contractent la COVID-19. Il n'y a pas encore de vaccin contre la COVID-19 et personne n'y est immunisé (pas de protection naturelle dans l'organisme).

## Restez à la maison si possible

Évitez de faire des courses. Demandez à des proches de vous livrer l'épicerie et des médicaments ou utilisez un service de livraison en ligne.

## Nettoyez bien les surfaces

Le virus de la COVID-19 peut vivre pendant jusqu'à 9 jours sur des surfaces comme le métal, le plastique et le verre. Désinfectez régulièrement les surfaces à la maison, y compris les téléphones cellulaires et les tablettes électroniques.

## Pour en savoir plus sur la COVID-19

Visitez le site Web de **Santé publique Ottawa** pour vous tenir au courant de la pandémie de COVID-19.

## Vous avez le droit de ne pas bien aller

La peur et l'anxiété face à la pandémie de COVID-19 peuvent être puissantes et provoquer des émotions intenses.

Vous avez le droit de ne pas vous sentir bien. Vous pouvez obtenir de l'aide et nous vous invitons à appeler au **Centre de détresse d'Ottawa**, au 613-238-3311, pour parler à quelqu'un.