

## Foire aux questions – COVID-19

### Destinée a la communauté Juive du Québec avant les fêtes de Pessach

#### Qu'est-ce le COVID-19 ?

- La **COVID-19** est une infection causée par un coronavirus, un virus TRÈS contagieux qui affecte les voies respiratoires

#### Comment se transmet le COVID-19 ?

- Directement de personne à personne
- Par contact avec des objets souillés
- Par contact étroit avec une personne infectée lorsque cette personne tousse ou éternue
- Par contact des mains avec des surfaces infectées qui touchent ensuite la bouche, le nez ou les yeux

#### Est-ce qu'une personne sans symptômes peut transmettre la COVID-19?

- Oui
- Une personne qui ne se sent pas malade peut transmettre la maladie

#### Quand se développent les symptômes de la maladie ?

- Le plus souvent de 5 à 7 jours après la contamination
- Les symptômes peuvent débuter entre 1.5 à 14 jours après la contamination
- **14 jours** est la période **minimale** d'isolement recommandée par la santé publique après le début des symptômes

#### Comment prévenir la maladie ?

- Éviter les contacts étroits avec toute personne infectée (ex. se serrer la main ou s'embrasser). Tenez-vous à au moins deux mètres de distance. Ne partagez aucun objet avec une personne infectée. Si possible, utilisez une salle de bain séparée.
- Sortir le moins possible surtout dans les lieux publics et ramener des choses le moins possible et le moins souvent de l'extérieur (épiceries, jouets, etc.)
- Ne pas partager de verres, assiettes ni ustensiles
- Éviter le contact des mains avec des surfaces infectées (comptoirs, poignets etc.), car il y a un risque de toucher sa bouche, son nez ou ses yeux avec ses mains. Lavez régulièrement ces surfaces
- Se laver les mains souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes
- Utiliser un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon (ces produits sont permis pendant Pessach).
- Lorsque vous toussiez ou éternuez :
  - Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras afin de réduire la propagation des germes
  - Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite

#### Quelle est la mesure individuelle la plus importante pour prévenir le COVID-19?

- Le lavage des mains
- Apprenez à vos enfants et à vos proches à bien se laver les mains. Encouragez-les à le faire souvent.
- Assurez-vous qu'il y ait du savon ou un produit antiseptique dans votre environnement : aux toilettes, aux endroits où vous mangez, dans vos entrées, etc.

- Voici un lien : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/prevention-des-accidents-des-lesions-et-des-maladies/lavage-des-mains/#c773>

### **Qui est susceptible de contracter le COVID-19 ?**

- N'IMPORTE QUI

### **Quels sont les symptômes principaux du COVID-19?**

- Toux
- Fièvre
- Fatigue extrême
- Difficultés respiratoires
- Il y a de nombreux autres symptômes : congestion nasale, nez qui coule, mal de gorge, perte brutale de l'odorat, perte du goût, diarrhées, vomissements, douleurs musculaires, etc.

### **La maladie est-elle grave ?**

- OUI
- Les symptômes peuvent être légers et ressembler à un rhume ou une grippe
- MAIS, ils peuvent aussi être plus sévères
  - Pneumonie
  - Insuffisance pulmonaire
  - Décès

### **Qui est à risque d'avoir une maladie plus sévère ?**

- **N'IMPORTE QUI !**
- Tout le monde peut avoir une forme grave mais cette forme grave est plus fréquente chez :
  - Les personnes âgées de plus de 70 ans
  - Les personnes atteintes de maladies chroniques (hypertension, diabète, maladies pulmonaire et cardiaques, etc.)
  - Les personnes immunosupprimées

### **Est-ce qu'il y a un traitement ?**

- Non
- Des traitements de support peuvent être offerts à des personnes très malades
- Des équipes de recherche travaillent activement pour trouver des remèdes et vaccins
- Certains médicaments sont en cours d'essais

### **Est-ce que les termes « distanciation sociale » et « en quarantaine » sont équivalents?**

- Non (voir ci-bas)

### **Dans quelles circonstances doit-on être en quarantaine ?**

- Personne infectée
- Personne qui attend son résultat de COVID-19
- Personne avec symptômes du COVID-19 (même si le résultat du test est négatif)
- Personne qui revient de voyage dans les 14 jours
- Contact avec une personne infectée par le COVID-19 ou qui attend son résultat de dépistage COVID19

## Qu'est-ce que la quarantaine? Quelles sont les consignes pour ceux en quarantaine?

- C'est une période d'au moins 14 jours de **confinement** à la maison
- Vous devez vous isoler à la maison jusqu'à ce que la santé publique vous dise autrement
- Évitez tout contact, même avec ceux qui habitent avec vous
- Si possible, ayez votre propre salle de bain
- Il est interdit de se promener, il est interdit de faire des courses, etc.
- Si vous devez absolument quitter votre domicile (pour un rendez-vous médical), portez un masque (si vous n'en avez pas, couvrez votre bouche et votre nez avec des mouchoirs) et maintenez une distance de deux mètres avec les autres.
- Informez l'établissement de santé à l'avance que vous êtes possiblement contagieux.

## Combien de temps dure la quarantaine ?

- Un **minimum** de 14 jours **ET** au moins 48 heures après la résolution de tous les symptômes
- La quarantaine est maintenue jusqu'à ce que votre autorité locale de santé publique déclare que vous ne risquez plus de transmettre le virus
- Il est crucial de suivre à la lettre les consignes de la santé publique car le virus peut traîner dans votre système respiratoire pendant 1 mois suivant l'apparition des symptômes

## Qu'est-ce qu'il faut surveiller si je suis en quarantaine?

- Il faut prendre sa température et surveiller l'apparition de symptômes de la maladie
- Il faut appeler le 1-877-644-4545 si présence de fièvre ou symptômes

## Si je suis malade mais que mon test de COVID-19 est négatif, est-ce que je dois m'isoler?

- OUI
- Le test pourrait être faussement négatif
- Tant que vous avez des symptômes de la maladie, vous êtes contagieux et devez vous isoler
- Si vous avez des questions, appelez votre médecin ou appeler le 1-877-644-4545

## Que veut dire la « distanciation sociale » ?

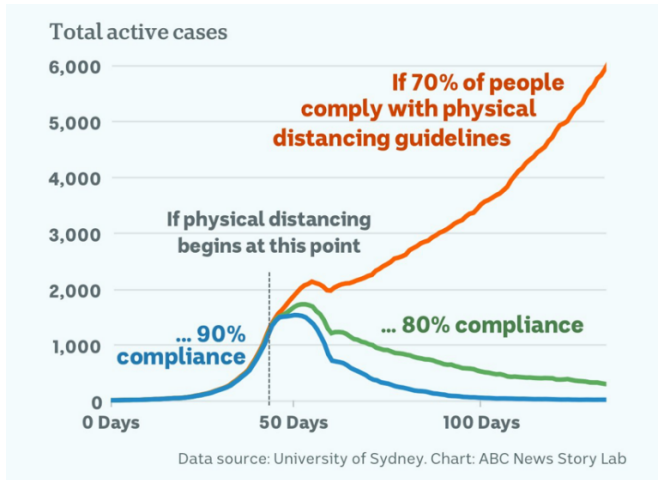
- C'est modifier ses habitudes quotidiennes afin de réduire au minimum les contacts étroits avec d'autres personnes
- C'est le moyen le plus efficace pour réduire la propagation de la maladie pendant une pandémie
- Il s'agit de maintenir une certaine distance physique entre nous et les autres
- Pratiquer la distanciation sociale, ça comprend :
  - Éviter les endroits achalandés et **TOUS les rassemblements**
  - Éviter les salutations d'usage, comme les poignées de main
  - Limiter les contacts avec les personnes présentant un risque plus élevé comme les aînés et les personnes en mauvaise santé
  - Maintenir autant que possible une distance d'au moins **2 longueurs de bras** (environ 2 mètres) avec les autres

## Qui doit pratiquer la « distanciation sociale » ?

- **TOUT LE MONDE !**

## La distanciation sociale c'est pénible! C'est inhumain et difficile pour tous. Est-ce que ces mesures vont vraiment aider cette pandémie?

- **OUI !**
- La distanciation sociale est notre seul moyen de contenir cette pandémie
- Ça prend la coopération de plus de **90%** de la population pour avoir un effet bénéfique
- Il faut absolument que chacun reste chez soi!



### Est-ce que je peux sortir dehors ?

- Oui, en gardant une distance d'au moins 2 mètres avec autrui
- Vous pouvez sortir dehors prendre de l'air **UNIQUEMENT** si vous n'êtes pas malade

### Est-ce que mes enfants peuvent jouer dehors et si oui, avec qui ?

- Oui, mais seulement avec des membres de votre famille vivant sous le même toit
- Idéalement dans votre cour ou terrasse
- Ils peuvent jouer dehors **uniquement s'ils ne sont pas malades**

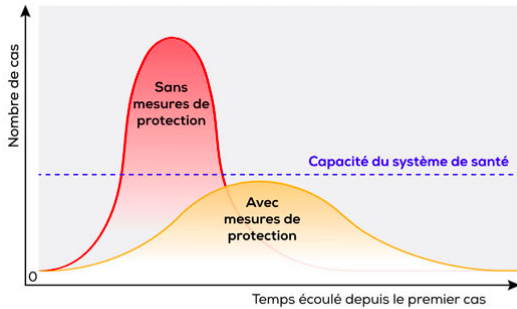
### Combien de temps ça va durer ?

- La durée de la pandémie est inconnue à ce jour
- Plus vite on coopère **TOUS** avec les mesures expliquées, moins ça sera long

### Que veut dire « aplatir la courbe » ?

- Une augmentation rapide et importante de cas de patients infectés par le coronavirus pourrait être dévastatrice pour le système de santé qui est déjà débordé.
- Dans le graphique, la courbe en rouge démontre que le nombre de cas est bien au-delà de ce que le système de santé est capable de gérer en termes de ressources humaines (soignants), lits disponibles, matériaux, équipements, etc.
- Cela veut dire qu'il arrive un moment où notre système de santé n'arrive plus à octroyer des soins optimaux aux gens infectés en plus de tous les autres malades.
- La courbe en jaune qui est plus plate démontre qu'avec les mesures de protection en place comme la distanciation sociale, le nombre de cas dans le temps est plus progressif mais ne dépasse pas la capacité du système de santé.
- Ainsi, on optimise les soins prodigués aux malades.

## Aplatir la courbe de la COVID-19



### Comment rester en contact avec ma famille et mes amis ?

- Téléphone
- WhatsApp
- Zoom
- Skype
- Contacter souvent les personnes âgées pour qu'elles se sentent moins seules

### Comment passer le temps pendant que je suis à la maison ?

- Lecture, études
- Parler au téléphone
- Jeux, jeux de sociétés, jeux de cartes
- Casse-têtes
- Bricolage, activités artistiques (peinture, coloriage, etc.)
- Magasinage en ligne
- Pratiquer des activités à distance comme :
  - Jouer à des jeux en ligne avec des amis et de la famille à distance
  - Faire des 'challah bake' ensemble à distance
  - Cours de Torah et prières à distance
  - Cuisiner le shabbat et les délicieux plats de Pessah ensemble à distance
  - Jouer des instruments de musique ensemble à distance
  - Prendre le thé ou repas avec amis et famille à distance
  - Faire du sport à la maison
  - Faire le ménage de Pessah ensemble à distance

### Est-ce que je peux amener à manger à mes grands-parents ?

- Oui, uniquement si vous n'êtes pas malades et si vous n'êtes pas en quarantaine
- Lavez-vous les mains régulièrement pour ne pas contaminer vos grands-parents avec tout ce que vous auriez pu toucher sur votre passage.
- Comme ils sont susceptibles d'être plus malades si jamais ils contractent la maladie, il est mieux de garder une distance de deux mètres avec eux et de s'en aller immédiatement après avoir déposé la nourriture ou les items à leur porte
- Ne leur remettez pas les sacs en main propre, ne les embrassez pas, ne les enlacez pas
- Il faut que les grands-parents se lavent les mains aussitôt qu'ils reçoivent et rangent vos commissions
- Il faut que les sacs et boîtes touchés par d'autres soient jetés rapidement

### Je ne me sens pas bien. Est-ce que mon adolescent peut faire mes courses ?

- NON
- Les personnes qui habitent sous le même toit qu'une personne malade avec le Covid-19 ou qui attend son résultat de Covid-19 ne doit PAS sortir faire de commissions. Ces personnes doivent

demeurer isolées aussi. Ceci inclut les adolescents qui sont en santé et qui habitent avec leurs parents ou frères malades. Ces adolescents ont été en contact avec la maladie, peuvent être asymptomatiques ou en train de développer le virus. Ces adolescents sont potentiellement contagieux.

**Je ne me sens pas bien. Comment procéder pour me faire tester?**

- Appeler le 1-877-644-4545
- Les centres de dépistage du COVID-19 sont nombreux et en évolution régulière

**Peut-on se réunir pour les seders de Pessah ?**

- NON
- Aucune invitation n'est permise
- Aucun rassemblement n'est permis peu importe la raison ou l'occasion

**J'ai fini ma quarantaine et vais mieux. Mes parents sont isolés depuis 14 jours. Peut-on se réunir pour les séders?**

- NON
- Même si vous avez terminé une période de quarantaine, une période d'isolement de 14 jours ou avez même guéri de la maladie, vous ne devez PAS vous réunir pour Pessah
- Seules les personnes qui habitent sous un même toit en temps normal peuvent se réunir.

**Des membres de ma famille arrivent de New York (ou d'un autre endroit). Ils sont citoyens canadiens. Est-ce qu'ils peuvent passer les fêtes avec nous?**

- NON !
- Aucun invité n'est permis
- Aucun rassemblement n'est permis
- Ils doivent absolument ANNULER leur voyage
- Si ces personnes arrivent à Montréal, elles devront obligatoirement être en quarantaine

**Peut-on se réunir pour les deuxièmes fêtes de Pessah ?**

- NON

**Peut-on se réunir pour la Mimouna ?**

- NON

**Peut-on se réunir pour Shabbat?**

- NON

**Si un membre de ma famille est seul, est-ce que je peux l'inviter pour Shabbat ou les fêtes?**

- NON

**Je suis en santé et mes parents aussi. On suit toutes les consignes. Est-ce que ça vaut vraiment la peine de gâcher les fêtes de Pessah?**

- OUI
- C'est la seule façon de contrôler cette pandémie
- Aucun rassemblement n'est permis

- On ne peut jamais être certain de ne pas être porteur asymptomatique ni développer la maladie dans un avenir proche. On peut être contagieux sans le savoir!

**Je ne suis pas malade. J'ai même été testé pour le COVID-19 et mon résultat est négatif. Ma famille est dans la même situation. Est-ce sécuritaire de se réunir?**

- **NON !!!**
- Aucun rassemblement n'est permis
- Le test peut être faussement rassurant, surtout si fait en début de maladie
- Aucun rassemblement n'est sécuritaire pour qui que ce soit
- Chacun doit absolument rester chez soi, il n'y a aucune place à la discussion.

**J'ai été vaccinée contre la grippe saisonnière cette année. Est-ce que je suis protégé contre le COVID-19?**

- Non
- Il n'y a aucun vaccin qui existe contre le Covid-19 pour l'instant

**Tout le monde me dit quelque chose de différent. Qui écouter?**

- Écoutez les experts médicaux en santé publique
- Le COVID-19 c'est leur spécialité!
- Écoutez les centaines de médecins qui s'inquiètent pour le devenir de notre communauté

**J'ai plusieurs questions et suis inquiet. Qui peut me renseigner?**

- Ligne info Coronavirus 1-877-644-4545
- Fédération CJA Hotline 514-734-1411
- Besoin d'aide de la Fédération CJA : <https://www.federationcja.org/fr/ressources-covid19-coronavirus/besoin-aide/>
- Ressources de la Fédération CJA : <https://www.federationcja.org/en/covid19-coronavirus-resources/>
- Ometz : [helpline@ometz.ca](mailto:helpline@ometz.ca)
- <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/reponses-questions-coronavirus-covid19/>
- <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques.html#sociale>
- <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/outils>

## Références

[https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes\\_de\\_sante/19-210-30FA\\_Guide-autosoins\\_francais.pdf?1584985897](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/19-210-30FA_Guide-autosoins_francais.pdf?1584985897)

Maladie à coronavirus (COVID-19) – [MSSS](#)

Coronavirus – [Santé Montréal](#)  
santemontreal.qc.ca/population

<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/outils>

**DISCLAIMER : les données contenues dans ce document sont basées sur les connaissances actuelles (30 Mars 2020)**

**Rédigé par :**

**Arielle Lévy MD.  
Sophie Alloul MD.  
Elie Haddad MD.  
Baruch Tolédano MD.  
Rochelle Winikoff MD.  
Eric Sabbah MD.  
Didier Serero MD.**

Co-signataires:

Dr. Mitchell Shiller, CJA vice-president	Dr. Albert Levy	Dr. Gad Friedman
Dr. Alain Benhamron	Dr. David Dannenbaum	Dr. Gershon Frisch
Dr. Alexandra Shwartz	Dr. David Zukor	Dr. Guila Delouya
Dr. Alexis Haligua,	Dr. Laurent Tordjman	Dr. Haim Abenhaim
Dr. Alicia Schiffrin	Dr. Mark Buch	Dr. Hannah Laure Elfassy
Dr. Andrea Kessous	Dr. Moshe Ben-Shoshan	Dr. Harley Eisman
Dr. Bruno Benzaquen	Dr. Robert Sabbah	Dr. Haviva Goldhaar
Dr. Cara Tannenbaum	Dr. Yael Yehudit Acre	Dr. Heather Abrahams
Dr. Calvin Melmed	Dr. Alan Azuelos	Dr. Howard Margolese
Dr. Cleve Ziegler	Dr. Amanda Schachter	Dr. Hyman Schipper
Dr. Corey Miller	Dr. Barry Slapcoff	Dr. I. George Fantus
Dr. Karen Dahan	Dr. Earl Rubin	Dr. Ilana Bank
Dr. Valérie Dahan	Dr. D. Vas	Dr. Ilana Greenstone
Dr. David Rothstein	Dr. David Rosenblatt	Dr. Ingrid Kovitch
Dr. Daiana Masckauchan	Dr. Eleena Pearson	Dr. Irith Lebovich
Dr. Andrew Szilagyi	Dr. Gracia Mimran	Dr. Jackie Cohen
Dr. Audrey Dadoun	Dr. Jacques Balayla	Dr. Jaclyn Madar
Dr. Barbara Evans	Dr. Jason Steinmetz	Dr. Jacques Kadoch
Dr. Barry Posner	Dr. Joanna Caron	Dr. Jaimes Serge Benhamron
Dr. Bernard Elfassy	Dr. Judy Hagshi	Dr. Jason Steinmetz
Dr. Beth Cummings	Dr. June Ortenberg	Dr. Jennifer Alper
Dr. Bruce Mazer	Dr. Karen Buzaglo	Dr. Jill Cracower
Dr. Daniel Brody	Dr. Leslie Solomon	Dr. Julie Autmizguine
Dr. Daniella Guindi	Dr. Linda Boretsky	Dr. Jonathan Cooperman
Dr. Danielle Chahine	Dr. Madelaine Yona	Dr. Jonathan Wyse
Dr. David Banon	Dr. Michaël Benzazon	Dr. Joshua Gurberg
Dr. David Benyayer	Dr. Mitchell Stendel	Dr. Julie Gabbay
Dr. David Blank	Dr. Nathaniel Elfassy	Dr. Julius Erdstein
Dr. David Eidelman	Dr. Paul Warshawsky	Dr. Karine Dahl
Dr. David Eiley	Dr. Perlyne Kugler	Dr. Karine Toledano
Dr. David Goltzman	Dr. Shawn Aaron	Dr. Laurence Kadoch
Dr. David Kurzencwyg	Dr. Susan Kahn	Dr. Laurie Plotnick
Dr. David Mitchell	Dr. Dyan Kimia	Dr. Lawrence Koby
Dr. David Morris	Dr. Eli Segal	Dr. Leonard A. Levin
Dr. Debbie Schwarcz	Dr. Elie Antebi	Dr. Lianne Kopel
Dr. Deborah Alper	Dr. Emile Levy	Dr. Joelle Hazan
Dr. Deborah Assayag	Dr. Emmanuelle Levy	Dr. Lipman, Mark
Dr. Deborah Golberg	Dr. Eric Bensimon	Dr. Lisa Merovitz
Dr. Didier Bloch	Dr. Ernesto Schiffrin	Dr. Marie-France Lachapelle
Dr. Dori Shiff	Dr. Errol Stern	Dr. Mark Eisenberg
Dr. Albert Cohen	Dr. Fanny Hersson-Edery	Dr. Mark Gans
	Dr. Gabriel Altit	Dr. Mark Palayew



Dr. Marsha Heyman  
Dr. Maureen Rappaport  
Dr. Maya Leitner  
Dr. Michael Bensoussan  
Dr. Michael Fishman  
Dr. Michael Hier  
Dr. Michael Kalin  
Dr. Michael Lefson  
Dr. Michael Roskies  
Dr. Michael Sebag  
Dr. Michael Shevell  
Dr. Michael Sidel  
Dr. Mikhael Laskine  
Dr. Mitchell Shiller  
Dr. Moishe Liberman  
Dr. Morris Schweitzer  
Dr. Muriel Haziza  
Dr. Murray Baron  
Dr. Murray Yazer  
Dr. Nancy Morin  
Dr. Natalie Dayan  
Dr. Natasha Garfield  
Dr. Nathan Messas  
Dr. Patrick Benhaim

Dr. Peter Small  
Dr. Phil Gold  
Dr. Pnina Wasser  
Dr. Rabbi Élie BenDavid  
Dr. Randi Morris  
Dr. Régine Melameth  
Dr. Renée Schiff  
Dr. Richard Friedlander  
Dr. Richard Payne  
Dr. Richard Sheppard  
Dr. Robbie Shear  
Dr. Robert Iny  
Dr. Robert Sternszus  
Dr. Ron Gottesman  
Dr. Ronald Ludman  
Dr. Roni Munk  
Dr. Rosanne Superstein  
Dr. Roza Abitbol  
Dr. Sam Daniel  
Dr. Samantha Balass  
Dr. Samantha Benlolo  
Dr. Samantha Sacks  
Dr. Samara Goldstein  
Dr. Samuel Mamane

Dr. Sara Ahronheim  
Dr. Sarah Freedman  
Dr. Sarit Assouline  
Dr. Sebag Igal  
Dr. Sharon Nessim  
Dr. Sherry Luger  
Dr. Simon Bergman  
Dr. Stephanie Klam  
Dr. Sylvain Chemtob  
Dr. Tali Kopel  
Dr. Tamara Fitch  
Dr. Tanya Marciano  
Dr. Terry Sigman  
Dr. Theodore wein  
Dr. Tina Kader  
Dr. Tsafirir Vanounou  
Dr. Valérie Sabbah  
Dr. Vanessa Cohen  
Dr. Vicky Hadid  
Dr. Vidal Essebag  
Dr. Walter Gottlieb  
Dr. Yael Luck  
Dr. Yan Raphaël Assayag

#### **Résident en médecine :**

Dr. Aaron Kugler  
Dr. Ariel Chackowicz  
Dr. Arielle Elkrief  
Dr. Dana Elbaz  
Dr. Daniel Gottesman  
Dr. Daniel Negreanu  
Dr. Daniel Wiseman  
Dr. David Benrimoh  
Dr. Jamie Abitbol

Dr. Jeremy Cohen  
Dr. Marc Elfassy  
Dr. Marina Masckauchan  
Dr. Marta Yesgat  
Dr. Matthew Greenblatt  
Dr. Melanie Suissa  
Dr. Michael Frohlich  
Dr. Natan Bensoussan

Dr. Olivier Banon  
Dr. Richard Garfinkle  
Dr. Russell Yanofsky  
Dr. Talia Abecassiss  
Dr. Uri Bender  
Dr. Yehuda Chocron  
Dr. Zubin Lahijanian

#### **Étudiants en médecine :**

Adam Caplin  
Alex Derstenfeld  
Aliya Szpindel  
Andrea Abdulezer  
Ariane Lasry  
Asher Bendayan  
Audrey Amar  
Baroukh Benaim  
Benjamin Green  
Charlotte Rosen  
Claudia Amar  
Dan Cohen  
Daniel Kaufman  
Danna Weizmann  
David Bouhadana  
David Lasry  
Elad Holzer

Emily Dermer  
Emily Sarid  
Eric Fineberg  
Eyal Derhy  
Gabriel Bouhadana  
Gabriel Dayan  
Gabrielle Rashkovan  
Ivry Zagury-Orly  
Jarred Slimovitch  
Jeremy Levett  
Jessica Hier  
Jonathan Shaul  
Jordana Serero  
Joseph Saleh  
Joseph Somech  
Joshua Benchaya  
Joshua Schwartz

Kaylie Schachter  
Laetitia Amar  
Lauren Sugar  
Laurent Elkrief  
Lawrence Slapcoff  
Lee Benaroch  
Liana Corber  
Liav Lugassy  
Liora Elfassy  
Matthew Dankner  
Myriam Bouhadana  
Naomi Suissa  
Nathan Friedman  
Noah Oiknine  
Noémie Elfassy  
Rachel Szwimer  
Russell Schwartz

Sabrina Lasry-Shemie  
Samara Adler  
Sara Chisling

