COMMUNAUTÉ SÉPHARADE Unifiée du Québec

FEDERATION CJA

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 toussez 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 gout, 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 a lettre les consignes de la santé publique car le virus peut trainer 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 » ?

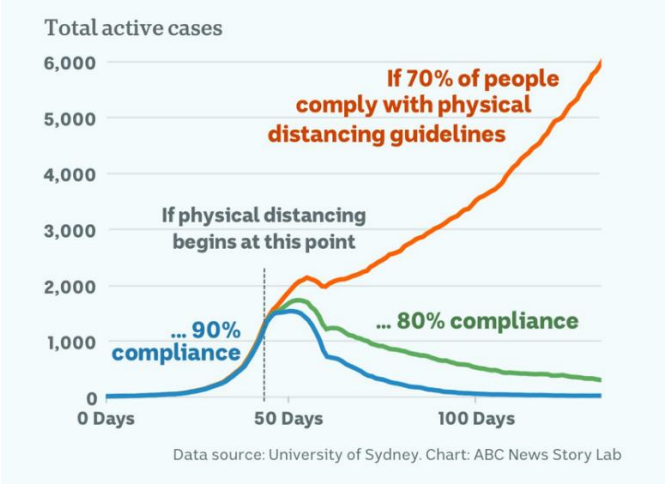
- C'est modifier ses habitudes quotidiennes afin de réduire au minimum les contacts étroits avec d'autres personnes
- C'est le moyen le plus efficace pour réduire la propagation de la maladie pendant une pandémie
- Il s'agit de maintenir une certaine distance physique entre nous et les autres
- Pratiquer 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**

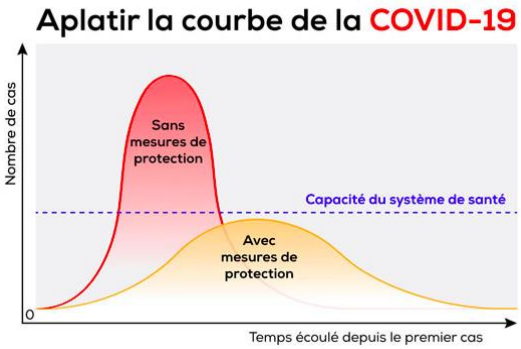
Combien de temps ça va durer ?

- 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 ou 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.



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 a 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 boites 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

- 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

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

Dr. Jonathan Wyse
Dr. Joshua Gurberg
Dr. Julie Gabbay
Dr. Julius Erdstein
Dr. Karine Dahl
Dr. Karine Toledano
Dr. Laurence Kadoch
Dr. Laurie Plotnick
Dr. Lawrence Koby
Dr. Leonard A. Levin
Dr. Lianne Kopel
Dr. Joelle Hazan
Dr. Lipman, Mark
Dr. Lisa Merovitz
Dr. Marie-France Lachapelle
Dr. Mark Eisenberg
Dr. Mark Gans
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. Miriam Abikhzer
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. Tsafrir Vanounou
Dr. Valérie Sabbah
Dr. Vanessa Cohen
Dr. Vicky Hadid
Dr. Victor Abikhzer
Dr. Vidal Essebag
Dr. Walter Gottlieb
Dr. Yael Abikhzer
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 Abecassis
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