

▶ Le SRAS et la quarantaine

Le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS), ou pneumonie atypique, nous concerne tous. Ce feuillet d'information vise à aider les Canadiens — un relativement petit nombre — qui doivent être en quarantaine en raison du syndrome.

Être en quarantaine, cela signifie être isolé des autres. La quarantaine est un outil de santé public extrêmement important, qui sert à empêcher les personnes infectées, ou qui le sont peut-être, d'infecter leurs proches, leurs amis, leurs collègues de travail et la population en général.

La quarantaine peut être éprouvante pour la personne concernée ainsi que pour ses proches et ses soignants. Ce n'est pas une situation facile, mais elle est très importante pour notre santé à tous.

▶ Si vous êtes mis en quarantaine

Être en quarantaine, ce n'est jamais facile. Vous devrez rester isolé pendant un certain temps (dans ce cas-ci, dix jours). Il vous est interdit d'avoir des contacts normaux avec les gens. Vous êtes confiné à votre appartement ou à votre maison, par exemple, avec peu ou pas de contact direct avec les autres.

Presque tout le monde trouve la quarantaine très difficile à vivre, ce qui est bien normal, vu les circonstances. Cependant, certaines personnes se sentiront encore plus désemparées ou perturbées que les autres.

Il importe de maintenir des liens avec le monde extérieur, ce qui peut se faire au moyen du téléphone et de l'internet. Même si ces échanges ne remplacent pas les contacts face à face, ils vous permettent quand même de garder des liens avec les personnes importantes pour vous.

Lorsque vous parlez aux autres, n'hésitez pas à exprimer vos sentiments de frustration ou de détresse. Il peut être très bon pour vous de vous exprimer ainsi régulièrement. Cela permettra en même temps à vos amis et à vos proches de vous dire combien ils tiennent à vous et comment ils vivent cette situation. Tous se sentiront moins impuissants et moins seuls.

▶ Comment aider la personne en quarantaine?

La situation peut aussi être très frustrante pour les

personnes qui ne sont pas en quarantaine. Vous vous sentirez peut-être inquiet et impuissant. Vous serez peut-être coupé de tout contact avec des gens très vulnérables comme des personnes très malades ou âgées. Il importe d'être rassurant et d'écouter avec compassion. Efforcez-vous ne pas poser de jugement et de ne pas rationaliser les sentiments. Soyez honnête face à vos sentiments, mais ne vous étendez pas sur votre propre frustration. N'oubliez pas que vous devez songer avant tout à la personne qui est en quarantaine.

Si l'expérience vous perturbe, il importe d'en parler à d'autres personnes proches en qui vous avez confiance. Vous vous sentirez mieux et vous serez plus en mesure de garder la situation en perspective. Vous devez *prendre soin de vous* pour être capable d'aider la personne en quarantaine.

Soyez sensible aux besoins de la personne isolée. Communiquez avec elle aussi souvent que nécessaire, sans toutefois vous imposer, mais sans l'abandonner. Parfois les gens disent qu'ils se sentent bien alors que ce n'est pas le cas. Il ou elle ne voudra pas vous «embêter» avec ses problèmes, ce qui peut provoquer des sentiments d'isolement néfastes aussi bien pour la personne en quarantaine que pour les gens qui s'en occupent. Demandez directement à la personne concernée comment elle va.

Les enfants peuvent être perturbés s'ils sont séparés de leurs proches. Consultez le feuillet d'information intitulé *Faire face au stress que vous vivez peut-être en raison du syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS)*, dont

Le SRAS et la quarantaine

une section porte sur les enfants et les adolescents. Vous y trouverez aussi des références à d'autres sources de renseignements utiles.

Pour la plupart des gens, la quarantaine ne posera pas de difficultés graves. Il importe de ne pas oublier que les gens sont très résistants. Certaines personnes pourront toutefois se sentir très perturbées. Si vous êtes en quarantaine ou que vous communiquez avec une personne en quarantaine et que vous pensez qu'elle a beaucoup de mal à faire face à son isolement, il importe de consulter un professionnel agréé de la santé qui pourra évaluer la situation et vous donner de bons conseils. Si des services sont requis, ils pourront être dispensés de diverses façons, par exemple par téléphone ou par internet, ou même en personne.

Ici encore, consultez *Faire face au stress que vous vivez peut-être en raison du syndrome respiratoire aigu sévère*, sur le site web amc.ca, ou consultez le site web de Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca) pour plus de renseignements.

Consultez les mises à jour au sujet du SRAS sur le site

amc.ca, où vous trouverez aussi des liens rapides vers les renseignements les plus récents produits par Santé Canada et d'autres sources spécialisées.

Ce document a été préparé pour le Réseau canadien de soutien pour la santé mentale par la Société canadienne de psychologie, l'Association médicale canadienne, l'Association des psychiatres du Canada et la Société canadienne de la Croix-Rouge. Le Réseau canadien de soutien pour la santé mentale regroupe aussi les organisations suivantes :

- l'Association canadienne des ergothérapeutes,
- l'Association canadienne des travailleuses et travailleurs sociaux,
- l'Association canadienne des soins de santé,
- l'Association canadienne pour la santé mentale,
- l'Association des infirmières et infirmiers du Canada,
- la Société canadienne de pédiatrie,
- l'Association des pharmaciens du Canada,
- l'Association canadienne de santé publique,
- le Collège des médecins de famille du Canada,
- Santé Canada.

Remerciements : D^r John Service, directeur général, Société canadienne de psychologie.