



# COVID-19: Santé et sécurité des familles de policiers

*Renseignez-vous. Tenez-vous informé. Soyez prudent (protégez-vous).*

L'épidémie de la maladie du Coronavirus 2019 (COVID-19) présente des défis uniques pour les familles des forces de l'ordre. Les pratiques saines commencent à la maison et sont essentielles pour éviter que les policiers et leurs familles ne contractent le virus.

## Comprendre le virus

La COVID-19 est une maladie respiratoire identifiée pour la première fois à Wuhan, en Chine, en décembre 2019 et est maintenant identifiée dans plus de 100 pays à travers le monde. Les coronavirus sont une famille de virus que l'on trouve chez l'homme et les animaux et qui provoquent diverses maladies, allant du rhume à une infection respiratoire grave. La COVID-19 est appelée une nouvelle souche de coronavirus parce qu'elle n'a jamais été identifiée chez l'homme avant. Comme il s'agit d'un virus nouvellement identifié, il s'agit d'une situation émergente et en évolution rapide et de nouvelles informations deviennent disponibles quotidiennement.

- Les symptômes les plus courants sont une toux sèche, de la fièvre et un essoufflement, les symptômes les moins courants peuvent comprendre des nausées, de la fatigue, des maux de gorge, des frissons et une congestion nasale.
- Les populations à risque sont les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies préexistantes comme les maladies cardiaques, les maladies pulmonaires et le diabète.

## Parler aux enfants de la COVID-19

Les enfants peuvent éprouver de la peur et de l'incertitude au sujet du virus. Ils peuvent également craindre le fait que leurs parents se rendent au travail pendant l'épidémie. Prenez le temps d'avoir une conversation avec votre enfant et de répondre aux questions qu'il/elle peut avoir. Avoir des discussions adaptées à leurs âges sur les risques et les comportements menant à la prévention et l'atténuation des risques aide à normaliser les comportements et à ne pas augmenter l'anxiété au niveau de la famille. Tenez compte des points suivants lorsque vous parlez de la COVID-19 avec les enfants<sup>2</sup>:

- Demandez à votre enfant ce qu'il ou elle sait sur la COVID-19 et clarifiez toute information erronée. Sachez que les enfants peuvent entendre des rumeurs ou des informations erronées de leurs amis, de leurs pairs, des nouvelles, à la télévision ou sur les médias sociaux.
- Rassurez votre enfant que le risque pour les groupes d'âge plus jeunes sans maladies préexistantes est relativement faible<sup>3</sup> et celui des personnes qui contractent le virus, la plupart ont seulement des symptômes légers et guérissent de l'infection à la maison.<sup>4</sup>
- Adaptez votre façon de parler au niveau de compréhension de votre enfant. Lorsque vous parlez de la COVID-19, tenez compte de la maturité et de la capacité de l'enfant à comprendre ce que vous dites.
- Comprenez que la peur et le malaise peuvent être exprimés de différentes façons par les enfants.

- Expliquez que les routines et les horaires peuvent changer temporairement et pourquoi cela peut arriver.
- Expliquez comment le virus se propage et comment les germes peuvent facilement se déplacer d'une personne à l'autre et même d'une surface à l'autre.

## Expliquer les règles d'hygiène élémentaires aux enfants

- Pratiquer une hygiène adéquate ensemble.
- Apprenez à votre enfant de se laver les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes. Encouragez les jeunes enfants à chanter leurs alphabets de leur langue (ABCs en anglais) s'ils ont du mal à compter jusqu'à vingt ans. Mettez les enfants plus âgés au défi de trouver une chanson à chanter pendant au moins 20 secondes pendant qu'ils se lavent les mains.
- Encouragez une bonne hygiène, comme le lavage des mains ou la désinfection rapide des mains après une toux un éternuement ou un contact physique avec les autres.
- Faites la remarque à l'enfant quand votre enfant touche son visage et découragez gentiment les mauvaises habitudes qui pourraient contribuer à la transmission du virus. Faites de ce défi un jeu amusant avec les enfants pour éviter de causer du stress ou de la peur au sujet de « se faire prendre », mais plutôt le considérer comme un jeu de famille pour augmenter la pratique de la bonne hygiène.

## Comment les agences peuvent soutenir les familles des policiers

Les membres de la famille d'agents de police qui se présentent au travail peuvent éprouver de la peur et de la détresse que leur parent soit exposé au virus en raison de sa profession. Les membres de la famille peuvent également être angoissés par le fait l'officier est absent de la maison pendant de longues périodes de temps. Les agences peuvent être proactives en communiquant pour atténuer ces craintes et s'assurer que les agents disposent d'un système de soutien solide quand ils rentrent chez eux.

- Établir un moyen précis de communication régulière et fréquente avec les familles des agents des forces de l'ordre, telles qu'une liste d'e-mails/courrier électronique, un compte de médias sociaux dédié aux familles ou un groupe en ligne.
- Partager les mesures préventives et les protocoles de sécurité qui sont prises pour assurer la santé et le bien-être des agents et de leurs familles, y compris des renseignements sur les soins de santé, le bien-être mental et/ou les programmes de soutien aux employés (EAP).
- Collaborer avec des groupes de soutien familial ou du conjoint pour diffuser les messages officiels de l'agence aux membres de la famille.

1 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/symptoms.html>  
2 [https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak\\_factsheet\\_1.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf)

3 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/children-faq.html>  
4 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/faq.html>



# COVID-19: Santé et sécurité des familles de policiers

*Renseignez-vous. Tenez-vous informé. Soyez prudent (protégez-vous).*

## Agents à la maison

Les agents de polices sont exposés à de nombreuses personnes et à de nombreux environnements au cours de leur travail. Avant de rentrer chez eux, les agents de police doivent :

- Désinfectez les ceintures de travail et tout équipement fréquemment touché.
- Changez d'uniforme à la fin du temps de travail et tout en restant au poste de police ou immédiatement après le retour à la maison avant d'interagir avec les membres de la famille.
- Pratiquez une bonne hygiène aux vues de tous des que vous de la maison pour que les enfants voient les parents se laver les mains, changer les vêtements, etc. Pour modéliser le bon comportement. Renforcez-le comme routine pour aider à réduire l'anxiété chez les enfants.

## Maladie à la maison

Les agents doivent également créer un plan d'urgence familiale qui doit inclure la collecte des numéros de téléphone importants, l'approvisionnement en médicaments et en biens de première nécessité, le chargement de l'équipement, etc. Obtenez régulièrement de la mise à jour sur les activités locales relatives à la COVID-19 auprès des responsables de santé publique de votre communauté. N'oubliez pas de tenir compte des membres de votre ménage qui peuvent être plus à risque, comme les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies chroniques graves.

Si vous ou un membre de la famille a été exposé à COVID-19 et développe une fièvre et des symptômes de maladies respiratoires, comme la toux ou des difficultés à respirer, prenez les mesures suivantes :

- Appelez immédiatement votre médecin.
- Restez chez vous sauf pour aller se faire soigner.
- Isolez-vous dans une pièce du reste des membres de la famille (y compris les animaux de compagnie). Pour limiter l'anxiété chez les enfants, faites comprendre à tous que c'est une chose normale à faire pour maintenir le reste de la famille en bonne santé dans le cadre de l'isolement de base de la maladie, comme ce que font les familles en cas de la grippe, du rhume, etc.
- Assurez-vous de respecter les protocoles de votre agence relatifs au congé de maladie.

Restez chez vous pendant la maladie pour éviter la propagation du virus dans la communauté.

## Contact

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Médias

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Groupes de soutien

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Points de contact de l'agence pour les (Soins de santé mentale, programmes d'aide-aux employés (PAE))

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---