

Enregistrement de webinaire : Mise à jour sur la COVID-19 par la direction médicale de Teladoc Health – Canada

Dr Jamal : [00:00:00] Bonjour à tous. Il est maintenant 11 h, et nous allons commencer notre présentation. J'aimerais d'abord tous vous remercier d'avoir pris le temps de participer à notre webinaire malgré votre horaire chargé. Notre objectif est de consacrer environ 45 minutes à la présentation, puis de laisser suffisamment de temps à la fin pour répondre à quelques questions, disons de 10 à 15 minutes.

La présentation d'aujourd'hui donnera un aperçu de l'état de la crise du point de vue des directeurs médicaux qui sont aux premières lignes pour soigner les patients atteints de la COVID-19 et du point de vue des dirigeants médicaux qui offrent des soins en télémedecine. Comme vous le savez, le virus est apparu en Chine.

J'ai donc pensé que ce serait une expérience unique pour nous tous d'inviter le Dr Foggin à se joindre à nous pour nous renseigner sur les débuts de la pandémie de coronavirus jusqu'à aujourd'hui, où nous voyons la lumière au bout du tunnel, si l'on peut dire, alors que la Chine aplanit la courbe.

Je voulais donc qu'il se joigne à moi, car je tenais à dire qu'il y a de l'espoir pour la population canadienne. Par ailleurs, l'expérience du Dr Foggin est inestimable pour la communauté de télémedecine du Canada, qui en est à ses débuts dans la lutte contre la COVID-19.

Sans plus tarder, j'aimerais vous présenter le Dr Foggin. Je manque de temps aujourd'hui pour dresser la liste de ses distinctions et réalisations, mais je tiens à mentionner quelques points. Le Dr Foggin a étudié la médecine à Montréal et a fait sa résidence en médecine familiale à l'Université de la Colombie-Britannique.

C'est donc au Canada qu'il a reçu sa formation. Bien qu'il travaille en Chine, il est actuellement en poste à Vancouver puisqu'il n'arrive pas à avoir un vol de retour. Il reste donc sur le territoire canadien et nous aide pour la présentation d'aujourd'hui. Le Dr Foggin pratique la médecine en Chine depuis plus de 30 ans.

La photo que vous voyez de lui est récente. Il a l'air aussi jeune en vrai. Il est également vice-président et directeur médical de Teladoc Health, en Asie. Je suis le Dr Jamal. Je suis praticien et j'exerce la médecine en milieu hospitalier à Oakville, en Ontario. Depuis les dernières années, les dernières semaines plutôt, je travaille aux premières lignes de mon hôpital régional et je reçois des patients potentiellement atteints de la COVID-19. Je travaille également derrière l'écran en téléconsultation et je dirige les interventions médicales à Teladoc Health, au Canada.

Avant de commencer, je voulais dire un mot sur la gestion interne. Après le webinaire, nous vous enverrons l'enregistrement de la séance d'aujourd'hui. Je tiens à vous rappeler que les renseignements

divulgués aujourd'hui reposent sur l'information dont nous disposons à ce jour. En tant que médecins, nous sommes submergés d'informations de l'OMS, du Collège des médecins, du CMC0, de l'AMO, des Centres pour le contrôle et la prévention des maladies, de Santé Canada, et même de mon oncle de Calgary qui m'envoie des pièces jointes sur WhatsApp et de tous les autres, vous savez, qui se croient experts parce qu'ils ont regardé Sanjay Gupta sur CNN pendant trois heures ou parce qu'ils ont aimé quelques publications sur LinkedIn. Ce que j'essaie de dire, c'est que l'information évolue si rapidement qu'elle pourrait bien changer d'ici les prochains jours.

Il est donc important de considérer les renseignements transmis à l'heure actuelle comme étant pertinents aujourd'hui, mais possiblement inexacts demain. Comme je le disais, nous aurons un peu de temps pour répondre à vos questions à la fin. Vous verrez une boîte de clavardage à la droite de votre écran où vous pouvez écrire vos questions. Nous y répondrons plus tard. Assurez-vous également de fermer votre microphone et votre caméra. Nous souhaitons éviter les moments malaisants, merci. Nous allons donc commencer la présentation. Je laisse la parole au Dr Foggin.

Dr Foggin : [00:03:20] Merci, Hanif. Je suis vraiment content de t'entendre et d'être présent aujourd'hui.

Comme tu le disais, je vous parle depuis Vancouver. Bonjour, bonjour à tous. C'est agréable de vous voir ici. Et nous avons beaucoup de participants aujourd'hui. Il s'agit clairement du sujet de l'heure, non? La COVID-19. La première question que je me suis posée en feuilletant et en rassemblant les plus récentes données pour cette séance est « pourquoi sommes-nous ici »?

Pourquoi tant de personnes s'y intéressent-elles? Est-ce pour obtenir de simples renseignements? Eh bien, ce n'est pas nécessairement si simple. Les renseignements évoluent rapidement ou doivent être mis à jour. Certaines choses sont immuables. Donc, l'information suscite un intérêt. Mais je crois qu'une autre question importe. Quel est notre but?

Et quel serait mon but? Vous savez, la précaution est de mise pour certaines personnes et situations. Nous voulons que les gens prennent cette question au sérieux. Je crois qu'ils la prennent tous au sérieux, ou la plupart du moins. Parallèlement, il y a de l'espoir. Et il y a deux mots que je tiens à énoncer dès le départ. Deux mots : précaution et espoir, espoir et précaution.

Les deux comptent. Ce n'est pas à sens unique. Mais commençons par quelques renseignements de base. Que savons-nous? Que cherchons-nous? Nous savons que tout a commencé à la fin de 2019. Je ne suis pas sûr si c'était en décembre. Était-ce plutôt en novembre, ou en octobre? Nous avons vu évoluer le nom de ce que nous appelions le nouveau coronavirus 2019.

Le virus est dorénavant nommé SARS-CoV-2, et la maladie qui en résulte, la COVID-19. COVID étant bien sûr pour la maladie à coronavirus, et 19 renvoyant à 2019. Mais vous avez dû l'entendre des douzaines, voire des centaines de fois. Au fil du temps, nous avons appris certains éléments fondamentaux. Nous savons qu'il est contagieux, évidemment.

Les principaux symptômes sont la fièvre, la toux et les difficultés respiratoires, et nous y reviendrons en détail dans quelques minutes. Bien sûr, ces symptômes peuvent être plus graves s'ils sont tous présents

à la fois, leur manifestation variant d'une personne à l'autre, et ainsi de suite. Mais nous savons que certains autres symptômes peuvent parfois y être associés.

Nous avons donc une base de connaissances. Février semble si éloigné, non? C'est ce que nous savions en février. Et ces éléments restent véridiques, mais il en existe de nouveaux. La situation ne se limite plus à la Chine. C'est une situation mondiale. Regardons maintenant certaines définitions.

Quelle est la différence entre une épidémie et une pandémie? Encore une fois, je sais que la plupart des gens connaissent la réponse, mais l'important ici est de déterminer les mesures non pharmaceutiques et non médicamenteuses que nous pouvons prendre et qui sont essentielles pour limiter la propagation. La prochaine diapositive montre des photos qui ont été prises dans les débuts. Me voici en 2003. Nous remontons donc au tout début, durant la crise du SRAS.

J'ai eu la chance, ou la malchance, de diriger les cliniques de la fièvre. L'une d'elles était pour le SRAS. C'était terrifiant, vous savez, de ne pas savoir ce à quoi vous devez faire face. Le SRAS est apparu, puis est disparu, et nous en sommes reconnaissants. C'était difficile. C'était complexe. C'était grave, mais il y a eu une fin. Ce virus contre lequel nous luttons maintenant, nous en viendrons aussi à bout. Quoi qu'il en soit, même si le SRAS de 2003 diffère du virus actuel, nous avons appris qu'en Asie, du moins, des changements ont été apportés dans les habitudes, comme les masques. Les changements dans nos habitudes ici sont peut-être différents, mais la situation entraîne une transformation de la société. D'énormes progrès ont été apportés sur le plan de la logistique après le SRAS. Ici, sur la diapositive à l'écran, nous voyons ce qu'il en était au tout début. Cette photo a été prise à la fin janvier à Shanghai. La situation a évolué rapidement, et les gens ne pouvaient plus se rendre dans un magasin sans prendre de précautions particulières, notamment surveiller leur température.

Regardez à la gauche de votre écran, dans la partie supérieure. Au départ, il y avait quelques postes de surveillance à l'entrée des centres commerciaux, où des personnes prenaient notre température au moyen d'un thermomètre. Par la suite, nous avons l'impression d'entrer dans un aéroport. Vous voyez tous ces appareils automatisés, et au bas de l'écran, le commencement des points de chute pour la livraison d'épicerie.

Puis, à la droite, sous un auvent bleu, tout est devenu plutôt sophistiqué en l'espace de quelques jours qui ont été nécessaires à l'adaptation. Et tout est une question d'adaptation. Passons à la prochaine diapositive. Dès le début, c'est ce que nous avons fait. Et je dirais que nous avons passé cette étape au Canada. Quelle est la nouvelle normalité? C'est le défi que nous devons relever, car la tempête ne se terminera ni demain ni la semaine prochaine.

Nous y parviendrons, mais il faut déterminer notre nouvelle normalité. C'est essentiel. Donc, au départ, il y avait un éparpillement des ressources logistiques et matérielles. Puis, elles ont commencé à être réparties d'une manière organisée. Ces images sont à la gauche de l'écran.

Ensuite, les autorités de santé publique ont émis des directives, comme rester à la maison autant que possible et éviter les déplacements. Le métro. C'était une joie lorsque j'avais à sortir. Se déplacer dans le métro et dans les rues n'a jamais été aussi simple et rapide.

Pouvez-vous croire que cette photo a été prise à 17 h 30 sur l'une des rues les plus achalandées de Shanghai? Du jamais vu. Passons maintenant à certaines images qui vous seront peut-être plus familières. Imaginons que vous puissiez répondre à main levée : qui n'a pas déjà vu cette image? Ce peut être embarrassant, mais je crois que personne ne l'a pas vue, ce qui est une double négation. En d'autres mots, tout le monde l'a vue. Il s'agit presque d'un suivi en temps réel du nombre de cas par pays. Ces données proviennent de l'Université Johns Hopkins. Les données présentent des avantages. Et des risques. Ici, je conseillerais de ne pas trop s'y attarder.

C'est intéressant. Je survole le tableau et j'y jette un coup d'œil une fois, peut-être deux fois par jour. Je n'ai vraiment pas besoin de le surveiller deux fois par jour. Je le regarde un jour sur deux ou sur trois. Je ne suis plus les données aussi souvent qu'avant. Je les suivais quasiment d'heure en heure. Maintenant, les chiffres perdent en importance. Ce qui m'intéresse davantage, ce sont les mesures à prendre et ce qu'on peut faire avec ces données.

Cela dit, j'aimerais souligner quelque chose. Portez attention au nombre en vert à la droite : 291 000 personnes guéries. Ce sont des guérisons. La grande différence entre le nombre de gauche, qui montre que beaucoup de personnes en sont atteintes, et celui de droite est due à l'augmentation récente du nombre de cas et au délai.

D'ici le rétablissement complet, la majorité, la grande majorité des gens va s'en sortir. Comment pouvons-nous y parvenir? Nous savons que le virus est présent dans tous les pays, comme nous le voyons sur la prochaine diapositive. Il y a tant de cartes, tant de sources d'information possibles. Et voici une autre carte. On peut en trouver cinq autres, mais il y en a une sur laquelle j'aimerais insister. Il s'agit des rapports de situation de l'OMS.

Je ne veux pas dire que l'OMS est notre seule source d'information. Bien sûr que non. Nous avons également besoin d'un plus grand nombre de recommandations locales. Cependant, en restant en contact avec les autres pays ou au sein même du Canada, entre les provinces et les territoires, une foule de renseignements, d'expériences et de résultats nécessaires et utiles peuvent être partagés. Nous avons besoin de les connaître.

Des barrières sont dressées, surtout en ce qui a trait aux déplacements. Il faut en abolir certaines. La recherche s'intensifie. Nous voulons un vaccin et des médicaments au plus vite. La recherche avance plus rapidement que jamais. Je ne sais pas s'il est juste de dire que c'est formidable à voir. On se sent coupable d'être heureux de voir des exemples de réussite lorsque des gens souffrent.

Néanmoins, nous devons tenir compte de ces deux réalités. Il faut faire preuve d'empathie et travailler dans des situations particulièrement difficiles, puis se réjouir comme on peut. Ce point me ramène à mon premier commentaire. La précaution va de pair avec l'espoir. Passons à l'OMS sur la prochaine diapositive.

L'OMS représentait une sorte de symbole, si l'on veut, de collaboration. Ce fut également très utile lorsque l'urgence de santé publique de portée internationale, l'USPPI, a été déclarée le 30 janvier. Je crois que c'était le 30, ou peut-être le 31. Cette déclaration était un outil ayant une incidence juridique

entre les pays, comme une entente mondiale pour ouvrir les portes. Les réseaux ont facilité la communication et le partage d'informations et de ressources. Et cette déclaration a été faite pour une raison bien précise. Bien sûr, les personnes étaient un sujet de préoccupation internationale avant la déclaration, mais le but de l'USPPI était de solliciter divers canaux et d'encourager diverses collaborations.

Voyons maintenant la pandémie comme une définition distincte. Il s'agit plutôt d'un exposé d'observations de nature descriptive. Nous reconnaissons qu'il existe de nombreuses épidémies de nos jours à différents endroits. Une épidémie a lieu lorsqu'une nouvelle maladie ou une maladie récurrente se propage et atteint un grand nombre de personnes.

Nous parlons également des courbes épidémiques. Vous en verrez d'ailleurs un graphique. Le fait qu'une maladie se trouve dans de multiples régions du monde et se propage d'une façon soutenue – et cet aspect de durabilité a amené l'OMS à attendre un peu avant de déclarer l'état de pandémie – change-t-il quelque chose de particulier?

Cela ne devrait pas. Les autorités locales au Canada prenaient déjà des mesures appropriées en considérant la situation comme une pandémie. Rien n'a changé de notre côté. Mais dans certaines parties du monde, dans d'autres juridictions et dans les secteurs publics ou privés, les gens ont pris la situation encore plus au sérieux.

Donc, quelques définitions ont suffi à lancer un appel à l'action. Lorsque nous sommes témoins de la situation et que nous connaissons l'histoire et les pandémies, notamment les nouveaux virus, nous devons savoir comment mieux nous y préparer. Des sociétés se préparent aux pandémies depuis des décennies. La théorie est maintenant mise en pratique. Je crois que le respect que nous aurons pour les maladies infectieuses et la santé publique sera plus sain que jamais auparavant. J'aimerais faire une transition à cette étape-ci. Après avoir revu quelques définitions, il est temps de nous pencher sur le Canada.

Je laisse la parole au Dr Jamal. Nous interviendrons à tour de rôle au cours des prochaines minutes.

Dr Jamal : [00:14:05] Merci, Dr Foggin. Nous recevons souvent des questions comme : « Que faisons-nous au Canada? En quoi est-ce différent au Canada? Sommes-nous prêts au Canada? » Vous savez, en tant que médecin travaillant en première ligne au Canada, je suis très satisfait de notre réponse.

Évidemment, on peut toujours faire mieux. Mais n'oublions pas que cette situation est une première de notre histoire. En effectuant des recherches pour me préparer à cette présentation, j'ai été agréablement surpris, comme le disait le Dr Foggin à propos de l'Agence de la santé publique du Canada, par notre mobilisation précoce le 15 janvier 2020. Le gouvernement a activé le Centre des opérations du portefeuille de la santé pour amener les différents paliers gouvernementaux à se préparer aux événements de nature biologique.

À l'échelle fédérale, un comité a été mis sur pied. Les sous-ministres y ont participé et ont également collaboré avec différents ministères, car il ne s'agit pas seulement d'une question liée à la santé. C'est une question liée au logement et même à l'économie, ce qui demande une action coordonnée.

À l'échelle provinciale, comme vous le savez, les autorités prennent en charge les soins de santé au Canada. Les ministres travaillent en collaboration avec le premier ministre, ce qui est agréable à voir. Ensemble, ils établissent des lignes directrices ainsi que différents modèles de financement pour les médecins afin d'aider à changer la façon dont nous voyons les patients et de mieux répondre à leurs besoins en cette période de distanciation sociale.

Ils élaborent également une réglementation pour suivre les pratiques exemplaires. Voilà ce qui est fascinant. Je sais que le Dr Foggin et moi-même recevons, de deux à trois fois par jour, de nouvelles lignes directrices, différentes recommandations et des modifications de recommandations. Nous-mêmes élaborons des lignes directrices pour notre personnel clinique selon l'information reçue, qui provient souvent des organismes de réglementation provinciaux. À l'échelle régionale, je crois qu'il importe aussi que les hôpitaux et les systèmes de santé tentent d'interpréter les règles provinciales en formulant des recommandations différentes et en y apportant des modifications pour répondre à leur communauté respective.

Ils doivent également collaborer avec les donateurs communautaires pour acquérir de l'ÉPI en vue de soutenir les travailleurs de première ligne et de répondre à leurs besoins. Nous devons avoir un mandat fédéral, mais comme vous le savez, nous vivons une situation où nous ne pouvons pas recevoir de masques au pays. Il y a différentes régions où diverses populations de patients ont besoin d'un plus grand nombre d'ÉPI ou d'autres types d'ÉPI.

Le terme ÉPI renvoie à l'équipement de protection individuelle, comme les masques, les blouses et les visières. Les collectivités se mobilisent pour envoyer des dons à l'hôpital de leur région, ou aux établissements de soins de longue durée et aux centres d'hébergement. Il est intéressant de voir que les hôpitaux retiennent l'attention, mais les populations qui présentent le plus grand risque se trouvent dans les établissements de soins de longue durée et les centres d'hébergement. Ces derniers n'ont souvent pas les fournitures pour faire face à la situation. Nous remarquons, à l'échelle régionale, que ces établissements sont au centre des préoccupations. Nous leur accordons une grande attention dans le but de les aider. Il faut également souligner que tous les paliers gouvernementaux collaborent avec le secteur privé afin de trouver des solutions pour lutter contre cette pandémie.

Je suis heureux de constater une collaboration harmonieuse avec le secteur public qui communique avec nous pour stimuler l'innovation et obtenir des ressources. Comme vous le savez, différentes entreprises fabriquent des blouses et des masques pour le système public.

C'est fascinant de voir cette collaboration, évidemment. Nous voudrions que ce soit dans d'autres circonstances, mais je crois que nous nous en sortons plutôt bien. Le but de cette diapositive était de vous faire part de la situation et de l'ampleur du travail accompli en coulisses.

Dr Foggin : [00:17:39] J'aimerais ajouter un mot, Dr Jamal. Nous sommes très privilégiés au Canada d'avoir cette réponse et l'aide de l'ancien administrateur en chef de la santé publique du Canada, le Dr David Butler-Jones, qui a été l'un de nos conseillers au cours des dernières années. C'est un plaisir de travailler avec lui et de tirer parti de son expérience et de celle de certains agents de santé publique à l'échelle provinciale, que vous avez vus aux nouvelles et qui sont les anciens mentors de certains d'entre nous.

Nous ne les dérangeons pas beaucoup. Ils sont si occupés. Au Canada, nous sommes dans une situation privilégiée. Je suis sincèrement très impressionné de notre réponse. Comme le disait le Dr Jamal, on peut toujours faire mieux. Mais nous sommes en bonne position.

Dr Jamal : [00:18:19] Je peux vous dire que mes collègues qui sont spécialistes en maladies infectieuses commencent à en avoir assez des messages que je leur envoie sur WhatsApp à toute heure de la journée pour leur demander des éclaircissements.

Mais, comme je le disais, tout le monde travaille fort et s'efforce de collaborer le mieux possible. La prochaine diapositive sert seulement à montrer à quoi ressemble la courbe. Vous avez tous entendu parler de la courbe et de l'importance de l'aplanir, et vous avez peut-être vu ceci à la télévision. Ce graphique présente la courbe en détail et les interventions mises en place à différents moments dans le temps par la Chine pour montrer qu'elle aplanit la courbe et améliore sa situation. C'est une diapositive plutôt détaillée. Ceci est une version simplifiée. On parle d'aplanir la courbe, mais qu'est-ce que cela veut vraiment dire?

Je pense que M. Trudeau a fait une présentation hier où il parlait d'aplanir la courbe. Et la vraie raison pour laquelle il faut le faire, c'est que nous devons libérer le système de santé et les hôpitaux pour traiter les gens et leur prodiguer les soins nécessaires à leur survie.

C'est l'élément le plus important. Je crois aussi que l'aplanissement de la courbe demande des sacrifices, de la patience et de la confiance. Il faut également penser aux autres, à ceux qui sont plus vulnérables que soi et qui continuent de subir les inconvénients. Vous vous en sortirez probablement bien. Mais ce ne sera peut-être pas le cas de votre grand-mère ou d'un patient immunovulnérable.

Comme il s'agit d'une maladie invisible, si l'on peut dire, il est très important de croire que les gestes que vous posez, bien qu'ils puissent paraître anodins, ont une énorme incidence. À l'heure actuelle, nous voyons des personnes en santé âgées de 20 ans décéder des complications liées à la COVID-19. C'est terrifiant. Ce n'est pas courant, mais c'est possible.

C'est le message que je tente de transmettre aux plus jeunes générations et aux parents qui cherchent à convaincre leurs enfants et leurs adolescents de rester à la maison. Faites preuve de bon sens, car nous ne voulons pas que vous fassiez partie des statistiques. Il est donc essentiel de comprendre la raison pour laquelle nous aplanissons la courbe et ce que cela représente.

Nous devons également nous inspirer de la Chine, par exemple, qui a réussi à mettre en place des politiques et des procédures pour aplanir la courbe. Passons maintenant au système de santé. Portez

attention à la ligne bleue pointillée. Ce que le système de santé tente de faire est d'élever cette ligne pour accroître sa capacité.

En d'autres mots, nous voulons plus de lits. Nous voulons plus d'ÉPI. Nous voulons plus de personnel. Le gouvernement apporte donc sa contribution pour élever cette ligne. Nous, en tant que citoyens, devons collaborer à aplanir la ligne mauve. Je trouvais cette diapositive très intéressante. Le Dr Foggin et moi-même avons fait une présentation il y a quelques mois, et j'ai été surpris par bon nombre de ces interventions.

En haut, vous voyez un drone en Chine qui survole les rues pour aviser les gens de rentrer chez eux. Je sais que le Dr Foggin n'a jamais été témoin de ces mesures, mais elles ont été prises. Nous avons tous entendu parler aux nouvelles d'une application en Pologne qui suit les personnes en quarantaine.

Certains exigent le port de bracelets électroniques pour suivre la population et garder les gens à l'intérieur. Il existe un grand nombre d'applications qui permettent de suivre ceux qui sont en quarantaine, ainsi que des scanners infrarouges. Vous pouvez le voir dans le coin inférieur gauche.

Dr Foggin : [00:21:40] Ils se rendent jusque dans les bureaux, dans mon bureau que l'on voit ici.

Dr Jamal : [00:21:45] Oui, ce bel homme que vous voyez sur la photo est le Dr Foggin, je crois, en infrarouge.

Dr Foggin : [00:21:50] Un égoportrait thermique.

Dr Jamal : [00:21:51] Oui. C'est donc important de savoir que ces mesures sont prises. Lorsque j'ai vu cette diapositive pour la première fois, je me suis exclamé : « Wow, c'est ce qui arrive en Chine? » Et maintenant, quelques mois plus tard, je me dis que c'est ce qui se produit ici à de nombreux égards.

Ce sont toutes des méthodes utilisées pour tenter de contenir le virus en suivant les gens et en les incitant à rester chez eux et à être judicieux. C'est le but véritable de ces mesures. Si nous voulons simplifier le tout, notre discours se résume à trois choses : maîtrise, préparation et atténuation.

La solution ressemble à celle qui est utilisée pour combattre un feu de forêt, car le virus se propage de la même façon. Lorsque l'on parle de maîtriser et de limiter le nombre d'étincelles dans votre cour, on fait référence aux restrictions en matière de voyage. Dans les premiers jours, l'accent était mis sur la maîtrise : se laver les mains; nettoyer les colis qui sont livrés à sa porte; travailler de la maison autant que possible et ne pas en sortir, sauf pour les déplacements essentiels; porter un masque, au besoin; et empêcher ses enfants de jouer avec leurs meilleurs amis dans la rue.

Ces mesures sont toutes importantes pour aider à maîtriser la situation. Parlons maintenant de la préparation. Se préparer équivaut à s'assurer d'avoir suffisamment d'eau pour éteindre les flammes. Dans l'exemple présent, cela revient à dire que le système de santé doit disposer d'un nombre suffisant de lits.

Nous devons faire en sorte d'avoir assez de professionnels de la santé pour traiter les patients. Nous devons également veiller à avoir l'équipement approprié en quantité nécessaire pour traiter le nombre de cas qui entrent dans nos hôpitaux. Nous voulons faire preuve de vigilance, ce qui est important, selon moi, en tant que citoyen à domicile.

Que pouvez-vous faire sur le plan de la préparation? Je crois qu'il est important de rester à l'écoute de vos symptômes. Il est également très important de consulter un médecin rapidement dès les premiers symptômes, ou même si vous avez des questions. Il faut parler très souvent à votre médecin et le tenir à jour. Avec l'arrivée d'un vaste éventail de services de téléconsultation au Canada, je crois qu'il sera bientôt facile de consulter un médecin sur son téléphone intelligent et de lui demander conseil.

C'est extrêmement important. L'avantage de parler à un médecin par téléconsultation est de pouvoir le rappeler. Très bientôt, vous pourrez rappeler votre médecin à toute heure du jour. C'est un élément essentiel, puisque les symptômes d'une personne changent et s'aggravent.

Je crois que c'est également très important pour le patient de prendre les choses en main et de continuer de communiquer avec les professionnels de la santé pour obtenir des réponses à ses questions et déterminer le moment où il doit se présenter à l'hôpital. Il est absolument nécessaire de vous y rendre le plus tôt possible et que votre médecin évalue les meilleures options de traitement pour vous.

Passons à l'atténuation, un concept très répandu dans l'actualité. Nous parlons de distanciation sociale et d'isolement volontaire lorsque vous pensez avoir été exposé au virus. Ce qui importe, selon moi, est la dénonciation de vos amis et des membres de votre famille qui se relâchent et trouvent des excuses pour contrevenir aux mesures de distanciation sociale. Je ne compte plus le nombre de fois où j'ai parlé à ma famille et négocié avec des amis qui me disaient ne vouloir que faire ceci ou cela. Je crois que nous devons tous collaborer en tant que citoyens et prendre l'initiative de les informer de l'importance de respecter la distanciation sociale.

Je dis souvent en plaisantant que, dans la situation actuelle, vous avez le droit de savoir ce que font vos voisins. Nous devons tous faire des sacrifices. Pour vous donner un exemple personnel, mon oncle est décédé la semaine dernière d'un accident vasculaire cérébral qui n'était pas lié à la COVID-19. Quoi qu'il en soit, je n'ai pas pu me rendre aux funérailles. Je sentais que je mettrais ma famille en danger puisque je travaille à l'hôpital.

C'était un grand sacrifice, mais c'est le genre de choses que nous devons tous faire. Aussi pénible que ce soit, nous devons le faire pour nous en sortir et limiter la propagation. Je vais donc passer le flambeau au Dr Foggin, et nous parlerons un peu plus de ce que nous savons sur le plan clinique.

Dr Foggin : [00:25:57] Merci de nous avoir fait part de cette histoire personnelle. Je ne m'en étais pas rendu compte. Mes condoléances. Je crois que votre histoire est pertinente puisqu'elle montre que nous devons prendre conscience que la situation nous touche tous personnellement. Chacun d'entre nous a une histoire personnelle à raconter et chaque histoire est pertinente.

Nous devons tous faire des sacrifices. Récemment, un membre de ma famille qui m'était très cher est également décédé. J'ai respecté le confinement et je n'ai pas pu lui dire adieu. Je lui ai parlé au téléphone. Ce fut une décision très difficile à prendre, mais je devais respecter les autres membres de la famille.

Heureusement, j'ai pu assister à des funérailles puisque nous n'avions que cinq invités. Les funérailles ont eu lieu la dernière journée où les rassemblements étaient encore possibles. Nous devons tous fournir notre part d'efforts. D'ailleurs, il est intéressant de noter à quel point les mots sont importants. Nous pouvons passer à la prochaine diapositive. Merci. Ce mot. Même les variations les plus minimes dans un mot peuvent faire une grande différence.

Nous avons beaucoup parlé de la distanciation sociale, mais nous devrions parler davantage de distanciation physique et de rapprochement social. Nous avons besoin d'être solidaires. Il faut parler de rapprochement social dans un contexte de distanciation physique. Vous me direz peut-être qu'il s'agit d'un exercice de sémantique, mais je crois qu'il s'agit d'une nuance importante. Dans la présente diapositive, nous abordons les symptômes. Les définitions de cas tirées de l'OMS indiquent que la majorité des pays ont rapporté les symptômes de la COVID-19 comme étant la fièvre et la toux.

Les symptômes incluent également les difficultés respiratoires. Le symptôme principal demeure cependant la fièvre, ou on pourrait plutôt dire que la fièvre est liée à des cas graves. Les renseignements inclus dans cette diapositive se fondent sur des données recueillies auprès de 40 000 à 50 000 patients en Chine.

Cette étude et l'examen ont été réalisés tôt, soit en février, et les chiffres varient légèrement. Il existe donc divers symptômes, dont les principaux sont la fièvre et la toux. Nous avons tous entendu parler de la transmission asymptomatique et présymptomatique de la maladie. Cela soulève bien sûr de nombreuses questions. Par exemple, pourquoi les mesures d'atténuation recommandées, au Canada du moins, sont-elles obligatoires ailleurs? Le confinement prend diverses formes selon l'endroit où l'on se trouve.

Examinons maintenant le revers de la médaille. Est-ce que le fait d'avoir de la fièvre signifie que vous souffrez de la COVID-19? Non. Devriez-vous quand même vous inquiéter? Cela serait probablement sage par les temps qui courent. C'est pourquoi nous devons en parler. Nous pourrions examiner en détail tous les symptômes de la COVID-19, y compris ceux qui ont récemment été liés à la maladie, par exemple la perte de l'odorat.

Peut-être vous doutez-vous que la question importante que nous abordons à la prochaine diapositive concerne la gravité de la maladie. On ne cherche pas à savoir si vous avez contracté la COVID-19 ou si vous êtes à risque d'y avoir été exposé. Disons par exemple que j'ai une légère toux et que cela pourrait être un symptôme de la maladie.

Qui d'entre vous n'a pas eu des chatouillements dans la gorge au cours du dernier mois? Vous vous êtes certainement demandé si cela était un début de toux ou un symptôme de la COVID-19. Nous avons tous vécu cela. Il faut surtout se demander si l'on est à risque de développer une maladie grave puisque ce

sont les cas graves qui suscitent le plus d'inquiétude. Cependant, les cas légers sont également importants puisqu'ils contribuent à propager la maladie, ce que nous voulons éviter à tout prix. Il faut donc tenir compte à la fois des cas graves et des cas plus légers. C'est également important pour la personne qui se demande si sa toux est un symptôme de la COVID-19. Cette personne veut connaître les symptômes et la progression de la maladie, ainsi que les facteurs qui peuvent l'aggraver et les groupes d'âge les plus vulnérables.

Nous reconnaissons que les personnes âgées sont plus susceptibles de développer une forme grave de la maladie. Si vous vivez avec un parent et qu'il est âgé, il est important de se demander s'il est nécessaire de sortir, de limiter ses activités à l'extérieur et de se laver les mains correctement au retour.

Nous encourageons tout le monde à respecter ces mesures tout en reconnaissant que certaines personnes sont plus à risque de contracter une forme grave de la maladie. Comme l'a mentionné le Dr Jamal, avec raison, les jeunes aussi peuvent être gravement malades. C'est une question de groupe, de ratio, de taux, etc. Ne laissez personne dire que puisque la plupart des gens sont peu malades, il suffirait de contracter la maladie, d'être légèrement malade et de passer à un autre numéro.

Il ne faut pas penser ainsi. Les personnes qui ont contracté une forme légère de la maladie, qui demeurent pourtant vigilantes et optimistes, disent que celle-ci est très désagréable. Si ces personnes affirment que même une forme légère de la maladie est désagréable, alors il faut absolument éviter de développer une forme grave ou critique.

La grande majorité des personnes ayant contracté la maladie s'en remettront. Je vais agrandir cette image. Prenons par exemple la catégorie des personnes âgées de 80 ans et plus. Leur taux de mortalité est de 14 %. Voyons le côté positif : 100 % moins 14 % égale 86 %. Cela signifie que 86 % des personnes âgées de 80 ans et plus vont survivre à la maladie. Ma tante, qui est âgée de 80 ans, s'est bel et bien remise de la maladie après son passage en soins intensifs. Il faut prendre la situation au sérieux.

Il faut rester optimistes. Nous allons nous en sortir. Mais comment? Et de quelle façon pouvons-nous nous entraider? Passons à la prochaine diapositive. Il est important de savoir comment gérer le stress causé par la situation. La situation a d'importantes répercussions sur la santé mentale, ne trouvez-vous pas? J'aimerais tellement que vous puissiez me dire comment vous allez.

Comment allez-vous? Comment vont vos collègues? Comment nous en sortons-nous? Pas seulement sur le plan de la santé physique : au début de la crise, nous nous sommes penchés sur la question de la santé mentale, des préoccupations concernant les symptômes, comme je l'ai déjà mentionné, et du stress provoqué par un proche dont l'état s'aggrave.

L'un de mes amis est un psychiatre qui travaille dans les salles d'isolement avec des patients gravement malades. Ceux-ci doivent se rétablir physiquement, mais mon ami s'occupe de leur santé mentale, ce qui est essentiel pour des raisons évidentes.

Nous ne connaissons toutefois pas bien le lien qui unit le stress et le système immunitaire. Mon conseil, que j'offre d'emblée à mes connaissances, est de ne pas trop se renseigner sur l'actualité. Qu'est-ce que

cela vous apporte d'écouter les nouvelles 10 ou 50 fois par jour? Vous pourriez ne les écouter qu'une fois par jour pour obtenir les dernières nouvelles, même si vous travaillez de la maison ou avez perdu votre emploi. Il s'agit de différents types de stress qu'il faut examiner ensemble.

Il existe divers trucs, tant du côté de la nutrition que du sommeil. En ce qui concerne le sommeil, assurez-vous de dormir au moins sept heures par nuit. Ne gaspillez pas vos heures de sommeil à regarder les nouvelles. Vous avez besoin de dormir pour renforcer votre système immunitaire. Certaines personnes trouvent également bénéfique de méditer pendant 15 à 20 minutes pour se recentrer et se calmer. À mon avis, les nouvelles ont sur vous l'effet opposé à ceux de la méditation.

L'exercice physique est également important. Vous ne pouvez peut-être pas courir comme avant, mais vous pouvez essayer le yoga, le pilates ou la musculation avec, par exemple, des bandes élastiques.

Il faut ressentir de la gratitude. Chaque jour, prenez le temps de penser à deux ou trois choses pour lesquelles vous avez de la reconnaissance. Ce truc donne des résultats. Il ne change pas la situation, mais il est utile.

Un autre truc : tenez un journal. Si cela vous aide, tant mieux. Si vous ne trouvez pas que le fait de tenir un journal vous aide, je vous suggère de le conserver et de le montrer à vos petits-enfants plus tard. Nous vivons des moments historiques. Nous retournons maintenant au Dr Jamal, au Canada, puis nous répondrons à vos questions. Certains d'entre vous nous ont déjà envoyé des questions et nous avons hâte d'y répondre.

Dr Jamal : [00:34:02] Parfait. Merci. Merci, Dr Foggin. Lorsque nous préparions cette diapositive, nous nous sommes demandé ce qui nous définissait en tant que Canadiens. Quand j'étudiais en médecine, nous parlions souvent du fait qu'une chaîne a la force de son maillon le plus faible.

La culture canadienne et cette façon de penser me laissent croire que nous relèverons ce défi et que l'ampleur de la crise au Canada n'atteindra pas celle que connaissent d'autres pays. Je crois qu'il est important d'organiser des présentations comme celle à laquelle vous assistez puisque l'information nous rend plus forts. Il est également crucial pour nous, professionnels de la santé, d'aider à limiter le sentiment de panique.

Nous avons tous été témoins, il y a quelques semaines, de l'affolement entourant le papier de toilette et les lingettes Lysol. Nous avons tous vu les vidéos de personnes parcourant le Costco à la hâte avec leur panier. En y repensant, ce n'était pas la meilleure façon d'agir. Il y a encore du papier de toilette sur les étagères des magasins.

Les magasins manquent encore peut-être de lingettes Lysol, mais nous nous en sortirons. Étant donné que nous vivons la crise avec un peu de retard par rapport à d'autres pays, nous avons la chance de pouvoir apprendre de leurs erreurs et de tirer parti de leurs bonnes idées.

Nous pouvons également réfléchir à la raison pour laquelle nous avons cédé à la peur ces dernières semaines et effectué les achats dont je viens de parler. Nous pouvons aussi nous préparer pour les semaines qui viendront. Je crois que l'hystérie est derrière nous et que les Canadiens et Canadiennes se

rendent maintenant compte que le virus est bel et bien présent. Nous comprenons que notre réalité a changé.

Je sais que nous ne pouvons pas le décrire, mais nous le ressentons. Comme moi, vous devez vous dire que tout cela est irréel. On nous montre des photos des rues de Toronto ou de Vancouver, des centres commerciaux. Il n'y a plus de match de hockey à la télévision et quand on écoute les émissions de fin de soirée ou les spectacles de comédie, on n'entend plus personne rire.

C'est ce qui m'a fait comprendre que nous vivons des moments très étranges. Il faut toutefois se rappeler que tout cela finira bientôt si nous prenons les mesures appropriées.

Le sujet de la prochaine diapositive n'est plus d'actualité, mais je tenais à l'aborder pour montrer la vitesse à laquelle les définitions établies pour les médecins changent. Évidemment, il peut être assez risqué de diffuser ces renseignements auprès des membres du grand public puisqu'ils pourraient penser que les voyages récents vers les régions à forte prévalence sont ce qui devrait les inquiéter.

La situation évolue. En Ontario, par exemple, on pensait que toute personne revenant d'un voyage à l'extérieur de l'Amérique du Nord devait être mise en quarantaine. Puis, cette mesure fut appliquée aux personnes revenant d'un voyage ailleurs en Amérique. On se demande aujourd'hui si les personnes voyageant de Toronto au Nouveau-Brunswick ne devraient pas elles aussi être mises en quarantaine.

Tout déplacement entraîne-t-il un risque élevé? Il faut dire que la maladie se répand maintenant à l'intérieur des communautés, ce qui signifie que l'on peut la contracter d'une personne de notre communauté et pas seulement d'une personne qui revient d'un voyage dans un autre pays. L'évolution de la propagation change la façon dont nous devons procéder au dépistage ainsi que les risques qui y sont associés. Le mois passé, lorsqu'un patient m'appelait, je lui demandais s'il revenait d'un voyage en Floride.

Aujourd'hui, je lui demande s'il est allé au Costco ou au Shoppers Drug Mart (Pharmaprix), ou s'il a fait une marche dans sa rue. Il est important de reconnaître que la situation évolue rapidement et de savoir que les médecins et les professionnels de la santé se tiennent informés afin de bien soigner leurs patients et de comprendre les symptômes.

La présente diapositive montre d'ailleurs une liste de symptômes liés à la COVID-19 et de symptômes liés à la grippe ou au rhume. Dans les faits, cette diapositive était déjà désuète au moment où nous la rédigeons. Il ne faut pas se fier exclusivement à cette liste puisque les renseignements sur les symptômes changent constamment.

Cela montre à quel point il est difficile de bien comprendre ce virus. Le virus Ebola ne nous a pas causé autant de soucis. Le SRAS nous a donné du fil à retordre, mais il était, en fin de compte, plutôt simple à comprendre. La situation actuelle est plus compliquée et, comme l'a mentionné le Dr Foggin, tout le monde ressent de petits chatouillements dans la gorge. J'en ressens le matin et je me demande si j'ai contracté la maladie. Puis, les petits chatouillements disparaissent. Il est difficile de comprendre cette

maladie parce que ses symptômes sont si fréquents. Heureusement, je crois que l'expérience que j'ai acquise au cours des dernières semaines m'a permis de mieux comprendre le virus.

C'est pourquoi j'estime qu'il est important de consulter un médecin dès l'apparition d'un symptôme pour qu'il puisse suivre de près l'évolution de la maladie. J'écoute CNN et je sais que je ne devrais pas, mais j'écoute Chris Cuomo, l'un des présentateurs de nouvelles; il a contracté la COVID-19 et discute de l'évolution des symptômes avec des médecins invités.

Il communique constamment avec le Dr Gupta pendant son émission et discute avec lui de l'évolution de ses symptômes, ce qui le rassure et lui permet de croire qu'il se rétablira. J'ai également pris conscience de la chance que nous avons, ici au Canada, d'avoir accès à des médecins de façon virtuelle. Ils peuvent ainsi suivre l'état de leurs patients tout en permettant à ces derniers de rester à la maison afin d'accélérer leur guérison.

Parlons maintenant des mesures préventives. Je ne passerai pas beaucoup de temps sur cette diapositive, car je sais que vous connaissez déjà l'information qu'elle contient et que je n'ai pas beaucoup de temps. Je dois cependant parler du lavage des mains, des règles en ce qui concerne la toux et des poignées de main.

Vous avez sûrement pris l'habitude, comme tout le monde, d'envoyer la main ou de faire un signe de la tête aux personnes que vous rencontrez en marchant. Vous savez qu'il faut éviter les rapprochements avec les personnes souffrant d'une infection aiguë des voies respiratoires. En fait, il faut maintenant éviter tout rapprochement avec qui que ce soit. Bien sûr, il faut également rester chez soi si l'on est malade.

Il convient de rappeler que vous devez rester à la maison même si vous ressentez de très légers symptômes et que vous pensez qu'il ne s'agit pas de la COVID-19. Chacun doit apporter sa contribution. Je sais que cela est difficile. Certains patients ou des membres de ma famille m'appellent et, s'ils se mettent à tousser, je leur demande s'ils vont bien.

Ils ne veulent pas admettre qu'ils sont peut-être malades et leur réaction est tout à fait humaine. Il faut toutefois se forcer à rester à la maison. Il faut éviter tout contact non protégé avec des animaux d'élevage ou des animaux sauvages. Il faut nettoyer et désinfecter de façon régulière. Le site Web de Santé Canada offre une bonne ressource en ce qui concerne les produits de nettoyage qui sont efficaces et qui contribuent ainsi à contrer la propagation du virus.

Il s'agit d'une bonne ressource. Je suis allé faire l'épicerie il y a un certain temps et je me souviens que certaines étagères étaient vides. Il restait cependant un paquet de lingettes Lysol. Je l'ai donc acheté. Une fois à la maison, j'ai regardé le produit et je me suis rendu compte qu'il s'agissait d'un produit biologique, 100 % naturel, qui ne contenait pas de substance efficace contre la COVID-19. J'ai compris pourquoi ce paquet de lingettes était encore sur l'étagère.

Il est important de s'assurer que l'on utilise des produits efficaces.

Passons maintenant au lavage des mains, un sujet incontournable qui a fait l'objet de beaucoup d'attention médiatique. Je vous recommande de chercher des vidéos sur YouTube concernant l'hygiène des mains et le lavage des mains dans le contexte de la COVID-19. Ce matin, je cherchais de bonnes vidéos pour expliquer aux enfants comment bien se laver les mains pour ne pas contracter la COVID-19.

J'ai trouvé une vidéo très intéressante dans laquelle l'animateur plaçait du poivre concassé dans un bol d'eau. Il trempait ensuite un doigt dans l'eau, et l'on pouvait voir toutes les particules de poivre s'éloigner de son doigt. On comprend ainsi ce qui se passe quand on se lave les mains.

Même si cette vidéo était destinée aux enfants, elle démontre aussi aux adultes que le virus est invisible. Vous pensez peut-être que vous vous lavez bien les mains, mais en réalité votre méthode ne suffit peut-être pas. La règle de base est de bien frotter pendant 20 secondes avec de l'eau et du savon, ce qui demeure la solution la plus économique et efficace à pratiquer chez soi pour se protéger.

Les mots me manquent pour expliquer à quel point il est important de bien se laver les mains. Une hygiène inadéquate des mains ne vous protège pas. Si vous ne vous lavez pas correctement les mains et que vous vous touchez le visage et le nez, vous contribuez à propager la maladie sans le savoir. Je passe le flambeau de nouveau au Dr Foggin.

Dr Foggin : [00:42:13] Excellent. Merci. Nous avons reçu des questions très pertinentes et la prochaine diapositive nous permet de répondre à certaines d'entre elles. Je vous présente des définitions préliminaires qui demeurent d'actualité, surtout en ce qui concerne les contacts rapprochés et les contacts physiques directs comme il peut y en avoir dans les maisons ou les hôpitaux ou lorsqu'on s'occupe d'une personne malade, par exemple.

Les définitions relatives aux avions sont moins pertinentes aujourd'hui. Je m'inspirerai des questions reçues pour discuter de trois scénarios. Quelqu'un a demandé si l'on était à risque de contracter la maladie si l'on pratiquait la course en solitaire à l'extérieur.

Je vous recommande de consulter les règles qui s'appliquent dans votre communauté. Les communautés n'ont pas toutes adopté les mêmes règlements ou recommandations et elles ne les appliquent pas non plus avec la même force. Ce qu'il faut retenir, c'est que les autorités de la santé publique établissent des règlements en fonction de votre réalité locale et que ces règles ne sont pas les mêmes qui s'appliquent dans d'autres communautés.

Une partie de ces recommandations visent bien sûr à limiter la propagation de la maladie. Si les recommandations indiquent que vous devez rester chez vous, ce n'est pas parce que la situation est grave dans votre communauté, mais bien parce qu'on vise à contrôler la propagation. Prenons l'exemple d'autres endroits.

Plusieurs d'entre vous demandent si l'on peut aller à l'extérieur. Si vous allez en forêt et que vous restez loin des autres, soyez assurés que le virus ne flotte pas dans l'air à vous attendre. Cependant, si vous êtes dans les pistes de randonnée et que vous rencontrez soudainement beaucoup de monde, cela devient problématique. Si vous désirez pratiquer la course et que vous le faites en solitaire, consultez les

recommandations émises à l'échelle locale pour vous assurer que vous avez le droit. Si vous ne voyez personne d'autre, vous devriez être en sécurité. Cependant, si vous apercevez un banc en acier inoxydable ou en plastique et que vous vous y assoyez ou y appuyez votre main, rappelez-vous que le virus peut survivre longtemps sur ces surfaces. Respectez les autres mesures et ne touchez pas votre visage. Nettoyez-vous les mains souvent. L'élément à retenir est que vous devez éviter de vous trouver en présence d'autres personnes.

Parlons des visites aux membres de sa famille. Vous savez, je me suis isolé de façon volontaire pendant 14 jours à mon retour de Chine, tout comme mes parents. Nous avons en quelque sorte éliminé les impuretés de notre corps. C'est une question de barrières multiples, de mesures de protection multiples et ainsi de suite. On demande aux gens de se tenir loin les uns des autres physiquement et non socialement. Je visite donc mes parents, mais laissez-moi vous expliquer ce que cela signifie. Je vais les visiter en voiture, dans laquelle je suis dans ma bulle. Je vois les panneaux qui ont été installés sur les autoroutes et qui nous demandent de rester à la maison. Lorsque je les vois, je me remets en question. Il faut faire preuve de jugement. Je sais que mes parents ont besoin de moi pour leur fournir des provisions et je n'ai pas le choix de les aider. Nous devons prendre soin des autres. Lorsque j'arrive chez mes parents, ce sont eux qui viennent à moi; je ne rentre jamais dans leur maison.

Heureusement, mes parents peuvent marcher. Ils sortent de leur maison et nous maintenons une distance de deux mètres entre nous. Nous ne nous prenons pas dans nos bras et ne nous serrons pas les mains. Nos coudes ne se touchent même pas. Nous allons seulement nous promener au parc pendant 10 ou 15 minutes en maintenant une distance entre nous et en prenant de nos nouvelles. Nous faisons cela une fois par semaine. Nous respectons les multiples barrières et maintenons une distance entre nous; de plus, les provisions que je leur apporte sont dans des sacs qu'ils s'assurent de jeter ou de laver. Mes parents prennent également des mesures pour se protéger lorsqu'ils rentrent chez eux.

L'approche des barrières multiples est importante. Nous ne voulons pas que les gens s'isolent socialement, mais bien physiquement. Il faut rester en contact, vous comprenez? Mon troisième point concerne les animaux de compagnie. On me pose souvent la question, et les médias en discutent régulièrement.

On me demande souvent si le virus peut rester sur le poil des animaux. Les animaux peuvent-ils contracter la maladie? Je ne sais pas, mais je sais que le lavage des mains demeure essentiel ici aussi. Je n'ai pas d'animal de compagnie, mais je ne voudrais surtout pas qu'il tombe malade si j'en avais un.

Certaines personnes disent que les animaux devraient jouer ensemble le moins souvent possible. Nous pourrions discuter de ce sujet longtemps puisque nous n'avons pas de réponses claires à ces questions. Je crois que le virus peut en effet survivre dans le poil des animaux de compagnie. Nous pourrions y revenir.

Passons à la prochaine diapositive. Il ne reste que deux petites diapositives après celle-ci, dont une qui aborde le sujet des télésoins. Nous prendrons ensuite 10 minutes pour répondre à vos questions.

Prochaine diapositive, s'il vous plaît. Comme nous l'avons déjà mentionné, il existe de plus en plus d'outils qui vous permettent de suivre les mesures en matière de santé publique ou de parler avec votre médecin. Les téléconsultations ne devraient pas porter que sur la santé physique. La plupart des médecins de famille offrent maintenant de rencontrer leurs patients par téléconsultation. Les séances de téléconsultation devraient aussi porter sur la santé mentale et le soutien à la santé mentale. Il faut offrir davantage de soutien pour cet aspect de la santé, c'est essentiel. Il ne faut pas revenir en arrière. Il est évident que la télémédecine et la télésanté sont là pour de bon.

Nous en sommes enfin à la dernière diapositive avant la période de questions et réponses. Prochaine diapositive, s'il vous plaît. Nous parlerons de l'OMS et du Center for Disease Control (CDC). Des représentants du CDC sont en contact avec nos collègues aux États-Unis et en Europe et certains de nos collègues travaillent au sein de l'OMS. Cela nous permet de travailler sur le terrain. Nous restons au fait des nouvelles publications et de l'actualité. L'organisation possède ses propres comités de directeurs médicaux partout dans le monde, ce qui lui permet de se tenir bien informée et d'aider les gens à prendre les mesures appropriées selon leur situation, leurs besoins ou leur état de santé. La technologie évolue rapidement. Nous sommes heureux de faire partie de ce processus et d'aider le système de santé canadien à évoluer. Personne ne pensait vivre cette situation en 2020, mais il est encourageant de voir que les gens s'unissent et travaillent ensemble pour trouver des solutions.

Nous avons beaucoup parlé de vigilance, mais il est important aussi de s'encourager. Nous pouvons maintenant passer à la période de questions et réponses. Nous avons reçu beaucoup de questions de différentes natures.

Parmi les premières questions reçues, on nous demande ce qu'est un coronavirus. Je ne répondrai pas à cette question puisque vous connaissez tous la réponse. Certaines des premières questions que nous avons reçues ont été abordées en long et en large. Nous allons répondre à des questions que nous avons reçues avant la présentation et à certaines que nous avons reçues pendant que nous vous parlions. Le Dr Jamal pourra m'aider à y répondre.

Je pourrais vous laisser la parole. Êtes-vous en mesure de voir les questions?

Dr Jamal : [00:49:02] Non, malheureusement, je ne peux pas voir les questions.

Dr Foggin : [00:49:04] J'ai vu votre commentaire. Étant donné que je peux voir les questions, je pourrais y répondre, si cela vous convient. Je pourrai vous en lire aussi à vous et aux autres. Parmi les questions que l'on nous pose souvent et que nous avons recueillies avant la présentation, y en a-t-il une ou deux que vous aimeriez aborder, Dr Jamal? Sur l'écran que vous voyez. Je pourrai ensuite répondre à certaines questions que nous avons reçues au cours des dernières minutes.

Dr Jamal : [00:49:27] Je crois qu'une des questions que l'on nous a beaucoup posées au cours des deux derniers jours concerne les masques de protection. Nous avons entendu beaucoup de renseignements contradictoires en ce qui concerne le port des masques de protection. Devrions-nous en porter? Quand devrions-nous les porter? Quand je dis « nous », je ne parle pas des professionnels de la santé, mais bien des membres du public.

Je redirige donc la question vers vous, Dr Foggin. Je voudrais connaître votre opinion et savoir ce que vous avez pu observer en Chine.

Dr Foggin : [00:49:49] L'une des questions que je vois porte sur le fait que si nous demandons aux personnes de porter un masque ou les invitons à le faire, vont-elles sortir davantage à l'extérieur alors qu'elles devraient vraiment rester à la maison?

Premièrement, les masques devraient être envisagés si vous devez sortir. Toutefois, ceci ne veut pas dire d'ignorer les autres mesures. Non, c'est simplement que la distanciation doit continuer et se poursuivre, au besoin. Cependant, si vous devez sortir, et nous le disons depuis des décennies, les masques ou les masques chirurgicaux ne vous protégeront pas.

Vous avez besoin du N95 et il est conçu pour les travailleurs de la santé. En fait, le message était que vous devez porter un masque si vous toussiez, plutôt que d'aggraver la situation. La plupart des personnes s'entendent pour dire que si vous toussiez, vous devriez probablement rester à la maison. Ce qui a évolué, c'est que si les personnes peuvent transmettre le virus avant d'être symptomatiques et que chaque personne porte un masque, ce ne sera qu'une barrière de plus qui ne remplacera pas toutes les autres barrières. Il s'agit simplement d'ajouter une barrière supplémentaire parmi tant d'autres. Cette façon de penser est en train de changer, en partie en raison de l'époque, car beaucoup de nos connaissances étaient fondées sur la grippe, dont la transmission et les répercussions sont différentes. Une grande partie de la planification était fondée sur les pandémies de grippe.

Il s'agit ici d'une pandémie de coronavirus. Certains éléments de cette pandémie sont donc plus graves. J'aime bien voir que la Chine a été grandement touchée par ces mesures non pharmaceutiques. Nous voyons ici la courbe que nous vous avons montrée précédemment. La courbe stylisée montre que ces mesures mises ensemble peuvent considérablement changer les choses.

J'ai vu une ou deux questions défiler plus tôt. Nous ne serons pas en mesure de toutes y répondre. Beaucoup de questions nous sont posées, mais il y en avait deux à propos de la Chine. Les mesures de la Chine fonctionnent parce qu'elles sont appliquées, et cela joue un rôle important.

Lorsque vous dites aux personnes « s'il vous plaît, s'il vous plaît, s'il vous plaît, restez à la maison » et qu'elles vont à la plage, les mesures ne sont pas bien appliquées et la propagation se poursuit. En revanche, l'autre question était : « Pouvons-nous faire confiance aux données provenant de la Chine? » Je ne dirais pas qu'il s'agit d'une question chargée, mais elle comporte de multiples aspects.

Ce que je pense, c'est que les données de partout dans le monde demeurent incomplètes. Elles changent en temps réel. Au début, nous aurions pu signaler la situation et la reconnaître un peu plus tôt. Nous sommes satisfaits du Canada, du fait que nous avons commencé relativement tôt à Teladoc Health grâce aux éminents médecins. Nous avons commencé le 3 janvier, je crois, seulement quatre jours après son apparition dans l'arène publique. Le 15 janvier, les symptômes du premier cas ont été signalés. En ce qui concerne le port des masques lorsque vous devez sortir, les normes sociales sont en changement ici, comme ce fut le cas avant et après le SRAS en Asie, en 2003. Les personnes ne vous dévisagent plus si vous en portez un maintenant. Si vous n'en portez pas, les personnes peuvent dire : « Que se passe-t-

il? » Il est intéressant de noter qu'en 1918, lors de la grippe espagnole, la norme était de porter un masque en Amérique du Nord. Je ne sais pas exactement à quel moment cette norme a changé. Depuis un moment, le port du masque est considéré comme une norme asiatique par rapport à une norme occidentale.

Ce n'est pas le cas. La norme change au fil du temps. Je crois qu'il y aura de nombreux changements à l'égard de nos attentes. Tandis que nous regardons vers l'avenir, Dr Jamal, pouvez-vous émettre des commentaires sur la durée de vie du virus sur le plastique, le métal ou les différentes surfaces? C'est un aspect que nous avons omis. Nous allons en passer brièvement deux ou trois en revue.

Dr Jamal : [00:53:31] J'ai un dernier point à ajouter sur les masques. Je crois qu'il est important de souligner que pour un porteur de masque inexpérimenté, ce qui représente le public général, vous vous retrouvez à toucher votre visage beaucoup plus souvent et à jouer avec le masque, car ce n'est pas naturel. Si vous portez des lunettes, vous constaterez que si le masque n'est pas placé correctement, vos lunettes deviendront embuées et vous vous retrouverez à toucher votre visage plus souvent.

Il est donc très important de déterminer les risques et les avantages à porter un masque par rapport aux raisons qui vous poussent à vouloir vous couvrir. Vous ne devez pas toucher votre visage, votre nez, vos yeux ou votre bouche, ni une source évidente de transmission. Il s'agit donc d'un aspect important à prendre en compte.

Dr Foggin : [00:54:08] Cela est tellement vrai, et j'ai même vu un membre de la famille élargie sortir un masque tout froissé de sa poche. Je me suis dit qu'il n'avait pas compris. C'est d'ailleurs pourquoi il y a une réticence à conseiller le port d'un masque. Ce n'est pas que les masques ne nous protègent pas, c'est qu'ils ne sont pas une protection parfaite. Ils constituent une couche supplémentaire de protection.

Le masque est mal utilisé si vous l'enlevez de votre visage, le mettez dans vos poches et le ressortez. Si vous le portez parce que vous croyez qu'il peut vous protéger d'un virus, dans une certaine mesure, sachez que ce virus pourrait se trouver sur le masque. Alors pourquoi le touchez-vous avec vos mains et le mettez-vous dans vos poches, entre autres?

Si vous décidez de porter un masque, son utilisation adéquate doit être de la plus haute importance. Si vous choisissez d'en porter un et que vous le portez convenablement, n'arrêtez pas les autres mesures : lavez-vous les mains, ne touchez pas votre visage et restez le plus possible à la maison.

Dr Jamal : [00:55:01] L'heure avance et je voulais aborder la question des surfaces.

Il s'agit essentiellement de minimiser les risques. C'est le jeu des pourcentages. Vous devez être raisonnable. Vous ne pouvez pas tout stériliser. Vous ne pouvez pas passer des heures à nettoyer chaque surface ou la moindre chose qui passe par votre porte. Il y a une limite.

Cette limite repose sur votre tolérance au risque. Et tout le monde n'a pas la même définition de ce concept. Nous vivons tous ainsi. Nous pouvons marcher dans la rue et être frappés par la foudre, et ainsi de suite. Il faut se servir de sa raison et faire attention. Si vous recevez une livraison d'Amazon, ou autre,

il serait prudent de nettoyer l'extérieur de la boîte et de préparer une zone contaminée et une zone non contaminée pour y déposer les articles.

Faites attention à bien les nettoyer. C'est la même chose pour l'épicerie. Nettoyez vos pommes et vos oranges à l'eau et au savon. En ce qui a trait aux aliments, il vaut mieux utiliser de l'eau et du savon. Quant aux surfaces, utilisez les produits d'entretien ménager homologués et faites preuve de bon sens. Ne laissez pas la peur vous gagner. Tout est une question d'équilibre.

Merci. Je veux seulement prendre une autre minute de votre temps pour répondre à une dernière question, car elle est si importante. Quelles sont les répercussions économiques? Je ne suis pas économiste, mais nous savons qu'il faut trouver un certain équilibre. Ce n'est pas seulement une question de patients ni de système de santé. C'est l'ensemble du système qui peut avoir des effets néfastes.

Nous ne voulons pas aggraver les choses. Mais comme ce virus n'est pas contrôlé, la situation pourrait être bien plus désastreuse que ce que nous vivons actuellement si aucune mesure n'avait été prise. Elle est peut-être moins grave qu'elle n'y paraît. Je crois sincèrement que nous avons pris les mesures appropriées et que nous devons continuer pendant un certain temps.

Le point positif est que nous voyons des pays comme l'Allemagne songer à la façon d'effectuer un déconfinement d'une manière adéquate, et je sais que le Canada réfléchit à cette possibilité, en limitant les risques et en assurant une reprise des activités. Mais il s'agit là d'une tout autre discussion. Une question très pertinente à laquelle il faut répondre et dont on entend davantage parler porte sur les choses que l'on peut faire pour soi-même.

Comme je le disais, le sommeil est très important pour le système immunitaire. Il faut aussi bien manger. Le moment est venu de changer de nombreuses habitudes. Certains changements ont été nécessaires; ils nous sont imposés. Vous pouvez prendre le contrôle. Une partie de ce contrôle peut être de décider de manger plus sainement que jamais. Je ne peux pas m'étendre sur ce sujet.

Tapez « saine alimentation » dans Google. Vous allez trouver de bons conseils. Nous pourrions, dans le cadre du suivi, envoyer un lien menant à certaines ressources valables qui sont liées à la nutrition. Nous allons discuter ensemble de la forme que prendra ce suivi.

Je crois que le Dr Foggin disait en plaisantant qu'il aimerait faire une seconde présentation. Nous allons envisager cette possibilité, car nous pouvons discuter de ce sujet pendant des jours. La présentation d'aujourd'hui n'est qu'une introduction pour aborder la question, mais il reste différents sujets et aspects à explorer sur la gestion de cette maladie, les répercussions sur votre vie, votre santé, vous et vos proches, et les mesures à prendre.

Nous espérons au moins pouvoir répondre à certaines de vos questions. Nous nous efforcerons de les passer en revue et d'y répondre, et nous vous contacterons directement, si vous le voulez. Il y aura également un enregistrement de cette présentation. Bon, il est un peu plus tard que midi.

Je tiens donc à vous remercier pour votre temps. Votre présence est très appréciée. Soyez prudents.
Merci.

Dr Foggin : [00:58:35] Oui, prenez soin de vous. Merci à tous.

