

La COVID-19 et l'asthme — Recommandations pour les personnes qui ont de l'asthme

Mis à jour le 20 mai 2020

À l'heure actuelle, l'[Agence de la santé publique du Canada \(ASPC\)](#) constate un risque accru de conséquences plus graves pour les Canadiennes et Canadiens qui sont :

- âgés de 65 ans et plus
- immunodéficients
- atteints d'affections médicales sous-jacentes

On demande aux Canadiennes et Canadiens d'éviter tout déplacement non essentiel

Au fur et à mesure que la situation évolue à travers le monde, on peut trouver des informations d'actualité concernant la population du Canada sur le [site Web du gouvernement du Canada](#). Ne manquez pas de vérifier l'information fournie par les autorités locales et provinciales de votre région.

Vous vous demandez peut-être ce que la COVID-19 signifie pour vous ou pour les personnes proches de vous qui ont de l'asthme. Toute infection respiratoire peut déclencher des symptômes d'asthme. La plupart des gens guérissent de la COVID-19 après une période de repos pouvant aller jusqu'à 14 jours. Chez certains, la maladie a des conséquences plus graves et, dans de rares cas, elle peut être fatale. Les symptômes sont similaires à ceux de maladies beaucoup plus courantes, comme le rhume ou la grippe, et comprennent :

- la toux
- une forte température ou la fièvre
- des difficultés respiratoires

Bien que les données ne puissent encore le confirmer, le virus, qui peut frapper à n'importe quel âge, cause une maladie respiratoire. Les personnes atteintes de maladies chroniques sous-jacentes sont davantage susceptibles de subir de graves conséquences.

Recommandations concernant les médicaments

Asthme Canada recommande aux Canadiennes et Canadiens qui ont de l'asthme de se munir d'une quantité suffisante de médicaments pour une période de 30 jours afin de ne pas en manquer au cas où ils tomberaient malades.

Appelez votre médecin plusieurs jours avant que votre provision de médicaments ne s'épuise. Commandez-les à la pharmacie au moins une semaine à l'avance pour avoir la certitude de les obtenir.

Si votre médicament n'est pas disponible, votre médecin ou la pharmacie pourra vous recommander un traitement de remplacement. Il existe d'autres médicaments inhalés et oraux qui peuvent être utilisés. Votre pharmacien ou votre médecin devrait pouvoir vous conseiller sur le traitement alternatif qui vous convient le mieux en cas de pénurie.

Si votre ordonnance porte normalement sur *plus* de 30 jours de médicaments, il est possible que votre pharmacie ne puisse vous en délivrer que pour 30 jours afin d'éviter une pénurie due au fait que les gens font des réserves.

Parlez à votre médecin ou à votre pharmacien si vous avez des questions au sujet du manque de médicaments. Ne vous fiez pas à ce qui se dit sur Internet.

Toute modification apportée au renouvellement des ordonnances de 30 jours entraînera une hausse du nombre de prescriptions et des frais d'exécution d'ordonnance. Toutefois, les gouvernements provinciaux et territoriaux établissent actuellement des limites en compenser ce coût. Parlez à votre pharmacien du coût et de la facturation, ou consultez le ministère de la Santé de votre province.

Asthme Canada recommande aux Canadiennes et Canadiens qui ont de l'asthme de continuer à prendre leurs médicaments, sauf indication contraire de leur médecin, car cesser son traitement sans consulter est dangereux. N'interrompez pas ou ne modifiez pas votre traitement contre l'asthme parce que vous avez des inquiétudes au sujet de la COVID-19. Cela concerne aussi les produits biologiques.

Masques non médicaux

L'Agence de la santé publique du Canada recommande aux Canadiennes et Canadiens de porter un masque non médical dans les espaces publics s'il n'est pas possible de pratiquer la distanciation physique, par exemple, dans les transports en commun ou les magasins.

Le port d'un masque ne se substitue en AUCUN cas au respect des règles de distanciation sociale ou du lavage fréquent des mains. Il s'agit d'une mesure *supplémentaire* qui peut servir à protéger les gens autour de vous. Porté correctement, un masque non médical ou un couvre-visage peut empêcher la projection des gouttelettes de salive et des postillons.

Avant de porter un masque facial non médical, suivez la procédure sur la façon de bien le porter. Lisez l'information sur [l'utilisation appropriée des masques non médicaux](#) et sur [la façon de mettre, d'enlever et de nettoyer un masque non médical](#) fournie sur le site de l'Agence de la santé publique du Canada.

Vous pouvez porter un bandana si vous n'avez pas de masque en fibre respirable. N'utilisez pas les masques N95, car ils sont réservés au personnel soignant et des services d'urgence.

Voici quelques conseils au sujet de la façon de porter un masque non médical si vous avez de l'asthme :

- Si le masque vous empêche de respirer, n'en portez pas. **Toutefois, vous devrez veiller à maintenir la distance physique réglementaire et à pratiquer une bonne hygiène des mains.**
- Porter un masque signifie respirer de l'air chaud et humide, ce qui peut déclencher des symptômes d'asthme que le couvre-visage peut aggraver. Le cas échéant, essayez de limiter la durée de vos déplacements et essayez de sortir aux moments de la journée quand la température est plus fraîche.
- Faites une liste des courses et des articles dont vous avez besoin afin de préparer votre sortie de la façon la plus efficace possible pendant que vous portez un masque.
- Comme il est recommandé de porter un masque en public, pendant tout le temps que vous serez à l'extérieur, mettez-le chez vous pendant une vingtaine de minutes afin de vous y habituer.

Recommandations concernant la façon de gérer l'asthme

Pour vous protéger et réduire le risque de symptômes d'asthme, suivez ces quelques mesures toutes simples :

- Continuez à prendre votre médicament de contrôle quotidiennement ou de la façon prescrite. Cela réduira le risque de crise d'asthme dû à un virus respiratoire comme la COVID-19.
- Ayez votre inhalateur de secours toujours sur vous, au cas où auriez une crise d'asthme.

- Surveillez attentivement vos symptômes et suivez votre plan d'action contre l'asthme, afin de les reconnaître et de les gérer, et de savoir quand vous devez consulter un médecin ou obtenir une aide d'urgence.
- Prenez soin de vous. Reposez-vous beaucoup et buvez abondamment, et mangez des aliments nutritifs.
- Contactez le service de rappel de la ligne d'assistance téléphonique sur l'asthme et les allergies d'Asthma Canada pour parler à une éducatrice ou un éducateur certifié dans le domaine de l'asthme si vous avez des questions sur la façon de gérer votre asthme. Composez le 1 866 787-4050 ou envoyez un courriel à info@asthma.ca.

Voici d'autres mesures que vous pouvez aussi prendre pour réduire le risque de contracter et de propager la COVID-19 :

- [Pratiquez les mesures d'éloignement social/d'auto-surveillance/d'auto-isolement/d'isolement](#) préconisées par [l'Agence de la santé publique du Canada](#).
- Maintenez distance physique de deux mètres avec les autres en public.
- Si cette distance ne peut être maintenue, songez à porter un masque non médical ou un couvre-visage fait maison.
- Lavez-vous bien les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes. Utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool si vous n'avez pas de savon.
- Toussez ou éternuez dans un mouchoir ou le creux du coude, pas dans les mains.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez, les oreilles ou la bouche.
- Nettoyez et désinfectez fréquemment les objets et les surfaces touchés, tels que jouets, téléphones et poignées de porte. Lavez régulièrement les objets fréquemment touchés, tels que linge de lit et peluches.
- Restez chez vous si vous n'êtes pas bien. Encouragez vos proches malades à ne pas sortir tant que les symptômes n'ont pas disparu.
- Évitez tout contact rapproché avec des personnes malades.
- Assurez-vous d'obtenir des renseignements fiables sur la COVID-19 de sources sûres. [L'Agence de la santé publique du Canada](#) est une source d'informations sûre, tout comme le sont les autorités de santé publique provinciales et territoriales.