

Votre niveau de risque COVID-19

Mis à jour le 17 juillet, 2020



SUIS-JE À RISQUE?

Le déconfinement implique différents niveaux de risque d'exposition au COVID-19 qui sont compris différemment d'une personne à l'autre. Nous sommes maintenant au point de la pandémie où il y a un puissant transfert de responsabilité sur nous-mêmes concernant nos actions et comment elles peuvent avoir un impact sur notre propre santé et la santé de ceux qui nous entourent.

Cardiogenix a créé une formule qui vous permettra de déterminer, à un niveau personnel, le niveau de risque COVID-19 posé à votre santé lors d'une activité spécifique.

Nous vous encourageons à imprimer ce document et à remplir vos réponses au fur et à mesure!

N'oubliez pas de porter un masque, des gants, garder votre distance sociale et de laver vos mains.



RISQUE DE BASE COVID-19

Votre niveau de risque de base COVID-19 commence par le nombre compris entre 1 et 10 sous lequel se retrouve votre activité de choix. Votre niveau de risque personnel est ensuite calculé en utilisant quatre autres facteurs: l'âge, les comorbidités, l'environnement et la philosophie.

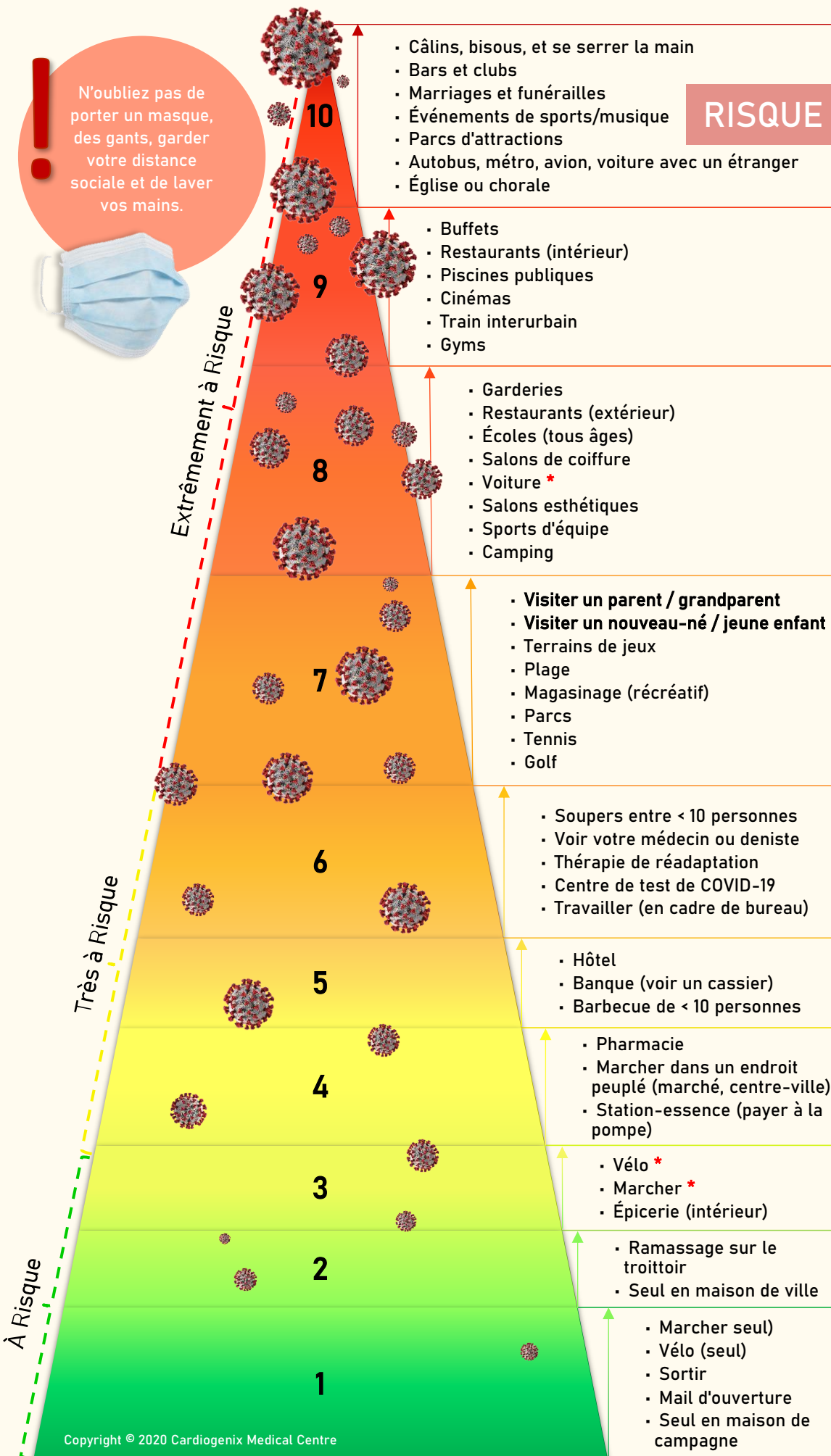
Par exemple, le plus faible risque serait de rester seul dans votre maison de campagne, et le risque le plus élevé serait d'avoir des contacts physiques avec les autres.

Le risque zéro absolu est impossible lors d'une pandémie; cette formule existe donc pour vous guider à minimiser vos chances de contraction.

Notez que tous les niveaux de risque supposent que vous portez un masque et respectez la distanciation sociale.



Si l'activité est effectuée avec une (1) personne aussi soucieuse de votre santé que vous.



La formule Cardiogenix pour le Niveau de risque COVID-19 = (A + B + C + D)

Étape 1 – NIVEAU DE RISQUE DE BASE: FACTEUR D'ACTIVITÉ

Référez-vous au graphique de la page 1 pour déterminer où se situe votre activité entre 1 et 10. Ce nombre représente votre niveau de risque de base. Notre calcul considère que vous portez un masque, des gants, que vous gardez une distance sociale et que vous vous lavez les mains.

MON FACTEUR D'ACTIVITÉ (A) = _____ /10

Étape 2 – FACTEUR D'ÂGE

Votre âge peut augmenter votre risque de contracter COVID-19 ainsi que sa gravité. Ajoutez la valeur du facteur de risque associé à votre âge à votre niveau de risque.

Âge	Valeur du facteur de risque
<i>J'ai 0 - 54 ans</i>	+ 0
<i>J'ai 55 - 74 ans</i>	+ 1
<i>J'ai 75+ ans</i>	+ 2

MON FACTEUR D'ÂGE (B)= _____

Étape 3 – FACTEUR DE COMORBIDITÉ

Avoir un ou plusieurs problèmes de santé augmente le risque de complications et la gravité de COVID-19. Si vous en avez plusieurs, n'ajoutez qu'une seule fois la valeur à votre risque.



<i>Condition Médicale</i>	Oui/Non	Valeur du facteur de risque
<i>Maladie cardiaque (maladie coronarienne)</i>	<input type="checkbox"/>	J'ai une ou plusieurs de ces conditions + 2 + 0
<i>Hypertension artérielle</i>	<input type="checkbox"/>	
<i>Maladie rénale chronique</i>	<input type="checkbox"/>	
<i>Maladie pulmonaire chronique</i>	<input type="checkbox"/>	
<i>Immunodéficience</i>	<input type="checkbox"/>	
<i>Diabète</i>	<input type="checkbox"/>	
<i>Obésité</i>	<input type="checkbox"/>	
<i>Cancer</i>	<input type="checkbox"/>	
<i>Aucune condition médicale</i>	<input type="checkbox"/>	+ 0

MON FACTEUR DE COMORBIDITÉ (C)= _____

Étape 4 – FACTEUR ENVIRONMENTAL

<i>L'espace entre vous et d'autres individus</i>	Valeur du facteur de risque
<i>Je suis à plus de 6 pieds des autres au travail et chez moi</i>	+ 0
<i>Je suis à moins de 6 pieds des autres au travail et chez moi</i>	+ 1

MON FACTEUR ENVIRONMENTAL (D)= _____

VOTRE NIVEAU DE RISQUE COVID-19 FINAL

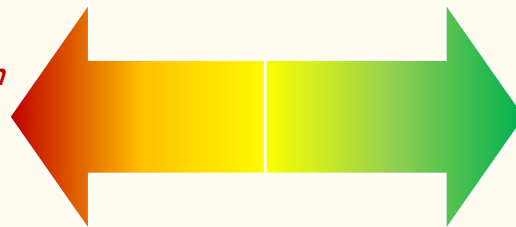
A _____ + B _____ + C _____ + D _____ = _____ / 10

Additionnez vos facteurs de risque A, B, C et D ensemble sur la ligne ci-dessus pour vous donner votre niveau de risque COVID-19. Maintenant que vous avez votre résultat, nous pouvons ajouter le facteur de philosophie à l'équation. Ce facteur n'est quantifiable que par vous-même car il est basé sur votre propre perception du risque ce qui peut être placée entre deux extrêmes:

Étape 5 – FACTEUR DE PHILOSOPHIE

100% égoïste

« Je ne me préoccupe que de mon bien-être et de mon bonheur. Le monde tourne autour de moi. On ne vit qu'une fois. »



100% altruiste

« Je mets la vie des autres avant la mienne. Je suis prêt à mourir pour le mieux de l'humanité. On ne vit qu'une fois. »

En réalité, personne n'est complètement dans un camp ou dans l'autre; la majorité se situe quelque part entre et / ou alterne continuellement entre les deux extrêmes dépendant du contexte et de nos circonstances individuelles.

Comme vous pouvez l'imaginer, il est impossible pour Cardiogenix de quantifier cette variable critique au niveau individuel, mais en règle générale, nous proposons les conseils suivants:

Si une activité est considérée comme un risque pour vous, mais néanmoins vous choisissez de le faire, c'est bien votre liberté de le faire. Sur un plan médical, nous vous suggérons de ne visiter personne qui ne partage pas votre philosophie et votre perception du risque pendant les deux (2) semaines suivantes. Par exemple, si vous allez dans un bar et rendez visite à vos grands-parents par la suite, c'est comme si vos grands-parents étaient allés aussi. C'est à vous de décider.

Soyez prudent tout le monde!