

MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19) : S'ISOLER CHEZ SOI LORSQU'ON EST PEUT-ÊTRE ATTEINT DE LA COVID-19



L'isolement signifie rester à la maison lorsque vous présentez un symptôme de la COVID-19 et qu'il est possible que vous ayez été exposé au virus. En évitant tout contact avec d'autres personnes, vous contribuez à prévenir la propagation de la maladie à d'autres personnes de votre foyer et de votre communauté.

Vous devez :

- ▶ **vous rendre directement chez vous et y rester** si :
 - vous avez reçu un diagnostic de COVID-19 ou si vous attendez de recevoir les résultats d'un test de laboratoire relatif à la COVID-19;
 - vous éprouvez tout **symptôme** de la COVID-19, même s'il est léger, et :
 - que vous avez été en contact avec un cas soupçonné, probable ou confirmé de COVID-19;
 - qu'un représentant de la santé publique vous a dit (directement ou par l'intermédiaire d'une communication publique ou d'un **outil d'auto-évaluation**) que vous aviez peut-être été exposé à la COVID-19;
 - vous revenez d'un voyage hors du Canada et que vous présentez des symptômes de la COVID-19 (obligatoire).*
- ▶ surveiller votre état de santé pour déceler l'apparition de symptômes, selon les instructions de votre professionnel de la santé ou de l'**autorité de santé publique**, jusqu'à ce qu'une autorité vous informe que vous ne risquez plus de transmettre le virus à d'autres personnes;
- ▶ communiquer immédiatement avec votre professionnel de la santé ou l'**autorité de santé publique** si vos symptômes s'aggravent, et suivre ses instructions.

Limitez les contacts avec d'autres personnes

- ▶ Ne sortez pas de chez vous sauf si vous devez obtenir des soins médicaux.
 - ▶ N'utilisez pas les transports publics (comme les autobus et les taxis).
 - ▶ Prenez des dispositions pour que votre épicerie et vos fournitures soient déposées à votre porte afin de limiter les contacts.
 - ▶ Restez dans une chambre séparée et n'utilisez pas la même salle de bain que les autres membres de votre famille, si possible.
 - ▶ Si vous devez être en contact avec une autre personne, pratiquez l'**éloignement physique** en gardant une distance d'au moins deux mètres entre vous et elle.
 - ▶ Évitez tout contact avec des personnes atteintes de maladies chroniques, des personnes dont le système immunitaire est affaibli et des personnes âgées.
- ▶ Veillez à ce que les interactions soient brèves et portez un masque médical, ou encore **un masque non médical ou un couvre-visage** (c.-à-d. constitué d'au moins deux couches en tissu tissé serré, **fabriqué** pour couvrir complètement le nez et la bouche et bien ajusté au visage, tenu en place grâce à des attaches derrière les oreilles ou des cordons derrière la tête et le cou) si aucun masque médical n'est disponible, lorsque vous toussiez, éternuez ou si vous devez être dans la même pièce que d'autres personnes dans la maison.
 - ▶ Suivez les instructions relatives à **l'utilisation et à l'élimination ou au lavage sécuritaires des masques**, fournies par votre **autorité de santé publique**.
 - ▶ Évitez tout contact avec des animaux, car on a rapporté plusieurs cas où des personnes avaient transmis la COVID-19 à leurs animaux de compagnie.



Gardez vos mains propres

- ▶ **Lavez-vous souvent les mains** avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, et séchez-les avec des serviettes en papier jetables ou des serviettes sèches réutilisables, que vous remplacerez lorsqu'elles seront mouillées.
- ▶ Vous pouvez également enlever la saleté avec une lingette humide, puis utiliser un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool.
- ▶ Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.
- ▶ Toussez ou éternuez dans le pli de votre bras ou dans un mouchoir en papier.

Évitez de contaminer les objets et surfaces communs

- ▶ Au moins une fois par jour, nettoyez et désinfectez les surfaces que vous touchez souvent, comme les toilettes, les tables de chevet, les poignées de porte, les téléphones et les télécommandes de télévision.
- ▶ Ne partagez pas d'objets personnels avec d'autres personnes, comme des brosses à dents, des serviettes, de la literie, des ustensiles ou des appareils électroniques.
- ▶ Pour désinfecter les objets et les surfaces, utilisez uniquement des **désinfectants pour surfaces dures approuvés** ayant un numéro d'identification de médicament (DIN). Un DIN est un numéro à 8 chiffres attribué par Santé Canada, qui confirme que le produit désinfectant est approuvé au Canada et que son utilisation est sûre.

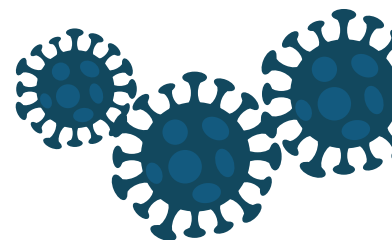
- ▶ Placez les articles contaminés qui ne peuvent pas être nettoyés dans un contenant doublé de plastique, fermez bien le contenant et jetez-le avec les autres déchets ménagers.
- ▶ Fermez le couvercle de la toilette avant de tirer la chasse d'eau.
- ▶ Les masques, y compris **les masques non médicaux et autres couvre-visages** (c.-à-d. constitué d'au moins deux couches en tissu tissé serré, **fabriqué** pour couvrir complètement le nez et la bouche et bien ajusté au visage, tenu en place grâce à des attaches derrière les oreilles ou des cordons derrière la tête et le cou), peuvent emprisonner vos gouttelettes respiratoires et les empêcher de contaminer les surfaces autour de vous. Cependant, le port d'un masque ne signifie pas qu'on peut se permettre de moins nettoyer.

Prenez soin de vous

- ▶ Surveillez l'évolution de vos symptômes selon les instructions de votre fournisseur de soins de santé ou de l'**autorité de santé publique**.
- ▶ Si vos **symptômes** s'aggravent, contactez immédiatement votre fournisseur de soins de santé ou votre autorité de santé publique et suivez leurs instructions.
- ▶ Reposez-vous, adoptez un régime alimentaire équilibré et restez en contact avec les autres au moyen d'« appareils de communication ».

* Loi sur la mise en quarantaine

Le gouvernement du Canada a mis en œuvre un décret d'urgence en vertu de la Loi sur la mise en quarantaine, qui oblige toute personne entrant au Canada par voie aérienne, terrestre ou maritime, à s'isoler pendant 14 jours si elle présente des symptômes de la COVID-19, afin de limiter l'introduction et la propagation de celle-ci. La période de 14 jours commence le jour de leur entrée au Canada.



Fournitures à avoir chez soi pendant l'isolement

- Masques médicaux** (chirurgicaux ou opératoires) s'ils sont disponibles, pour les personnes atteintes et les fournisseurs de soins de santé
 - sinon, **masques non médicaux et autres couvre-visages** (c.-à-d. constitué d'au moins deux couches en tissu tissé serré, **fabriqué** pour couvrir complètement le nez et la bouche et bien ajusté au visage, tenu en place grâce à des attaches derrière les oreilles ou des cordons derrière la tête et le cou)
- Protection pour les yeux (écran facial ou lunettes de sécurité) réservée à l'usage des fournisseurs de soins de santé
- Gants jetables (ne pas réutiliser) réservés à l'usage des fournisseurs de soins de santé
- Serviettes de papier jetables
- Mouchoirs de papier
- Poubelle avec doublure de plastique
- Thermomètre
- Médicaments en vente libre pour réduire la fièvre (p. ex. ibuprofène ou acétaminophène)
- Eau courante
- Savon pour les mains
- Désinfectant à base d'alcool** pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool
- Savon à vaisselle
- Savon à lessive ordinaire
- Produits d'entretien ménager ordinaire
- Désinfectant pour surfaces dures; si non disponible, eau de Javel concentrée (5 %) et contenant distinct pour la dilution
- Lingettes imprégnées d'alcool ou produit nettoyants approuvés pour le nettoyage des appareils électroniques fréquemment touchés



**PRENEZ DES
DISPOSITIONS
POUR FAIRE LIVRER
VOTRE ÉPICERIE**

**NOUS POUVONS TOUS
CONTRIBUER À PRÉVENIR
LA PROPAGATION DE LA
COVID-19. POUR EN SAVOIR
PLUS, CONSULTEZ LE SITE**

Canada.ca/le-coronavirus
ou appelez au
1-833-784-4397

