

MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19)

COMMENT S'ISOLER CHEZ SOI EN CAS DE COVID-19



Vous isoler signifie rester à la maison lorsque vous êtes atteint de la maladie à coronavirus (COVID-19) et éviter tout contact avec d'autres personnes afin de prévenir la propagation de la maladie à d'autres personnes de votre foyer et de votre communauté.

Si vous avez reçu un diagnostic de COVID-19, vous devez prendre les mesures suivantes.

Limiter les contacts avec d'autres personnes

- ▶ Ne sortez pas de chez vous sauf en cas d'absolue nécessité, par exemple pour obtenir des soins médicaux.
- ▶ N'allez pas à l'école, au travail, dans d'autres lieux publics ou 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, gardez une distance d'au moins deux (2) mètres entre vous et elle. Veillez à ce que les interactions soient brèves et portez un masque.
- ▶ Évitez tout contact avec des personnes atteintes de maladies chroniques, des personnes dont le système immunitaire est affaibli et des personnes âgées.
- ▶ Évitez le contact avec les animaux domestiques si vous vivez avec d'autres personnes qui pourraient également les toucher.

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 à base 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.

Éviter 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.
- ▶ Utilisez des désinfectants ménagers ordinaires ou de l'eau de Javel diluée (une part d'eau de Javel et neuf parts d'eau) pour désinfecter les objets et les surfaces.
- ▶ 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.

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 ».



Fournitures à avoir chez soi pendant l'isolement

- Masques chirurgicaux/opératoires (ne pas réutiliser)
- Protection pour les yeux
- Gants jetables (p. ex. pour le nettoyage) (ne pas réutiliser)
- 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
- Eau de Javel (hypochlorite de sodium à 5 %) et contenant distinct pour la dilution (une part d'eau de Javel et neuf parts d'eau)
- Lingettes imprégnées d'alcool
- Prenez des dispositions pour faire livrer votre épicerie



**NOUS POUVONS TOUS
CONTRIBUER À PRÉVENIR
LA PROPAGATION DE LA
MALADIE À CORONAVIRUS.
POUR OBTENIR DE PLUS
AMPLES RENSEIGNEMENTS,
CONSULTEZ LE**

Canada.ca/le-coronavirus
ou communiquez avec nous
1-833-784-4397 |
phac.info.aspc@canada.ca

