

# MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19) : COMMENT SE PLACER EN QUARANTAINE (S'AUTO-ISOLER) À LA MAISON SI VOUS AVEZ PEUT-ÊTRE ÉTÉ EXPOSÉ MAIS QUE VOUS NE PRÉSENTEZ PAS DE SYMPTÔMES



Les personnes atteintes de la COVID-19 ne reconnaissent pas toujours les premiers **symptômes**. Même si vous ne présentez pas de symptômes maintenant, vous pourriez transmettre la COVID-19 avant de développer des symptômes ou sans jamais en développer.

Vous devez vous placer en quarantaine (vous auto-isoler) pendant 14 jours si :

- ▶ vous revenez d'un voyage **hors du Canada** (quarantaine obligatoire);\*
- ▶ vous avez été en contact étroit avec une personne qui est ou pourrait être atteinte de la COVID-19;
- ▶ vous avez été informé par un représentant de la santé publique que vous aviez peut-être été exposé au virus et que vous devez vous placer en quarantaine (vous auto-isoler).\*

**Se placer en quarantaine (s'auto-isoler)** signifie que, **pendant 14 jours**, vous devez :

- ▶ **rester chez vous** et surveiller votre état de santé pour l'apparition de **symptômes**, même s'il ne s'agit que d'un seul symptôme bénin;
- ▶ **éviter tout contact avec les autres** pour prévenir la transmission du virus avant l'apparition de symptômes ou au stade précoce de la maladie;
- ▶ **faire votre part pour prévenir la propagation de la maladie** en pratiquant l'**éloignement physique** chez vous.

**Si des symptômes apparaissent pendant les 14 jours de votre quarantaine, vous devez :**

- ▶ vous **isoler** des autres dès que vous remarquez votre premier symptôme;
- ▶ appeler immédiatement un professionnel de la santé ou l'**autorité de santé publique** pour discuter de vos symptômes et de votre historique de voyage, et suivre ses instructions attentivement.

Vous pouvez également utiliser l'**outil d'auto-évaluation en ligne** (si cet outil est offert dans votre province ou territoire) pour déterminer si vous avez besoin d'une autre évaluation ou de subir un test de dépistage de la COVID-19.

**Remarque :** Si vous habitez avec une personne qui est isolée parce qu'elle est atteinte ou pourrait être atteinte de la COVID-19, votre période d'isolement pourrait se prolonger au-delà de 14 jours. Informez-vous auprès de votre **autorité de santé publique**.

Pour vous placer en quarantaine (vous auto-isoler), prenez les mesures suivantes :

## LIMITEZ LES CONTACTS AVEC LES AUTRES

- ▶ Restez chez vous ou à l'endroit où vous séjournez au Canada (ne quittez pas la propriété).
- ▶ Ne sortez de chez vous que pour vous rendre à des rendez-vous médicaux essentiels (utilisez un moyen de transport privé à cette fin).
- ▶ N'allez pas à l'école, au travail ou dans d'autres lieux publics et n'utilisez pas les transports en commun (comme l'autobus et le taxi).
- ▶ Ne recevez pas de visiteurs.
- ▶ Évitez les contacts avec des personnes âgées ou ayant des problèmes de santé, car elles sont plus susceptibles de développer une maladie grave.
- ▶ Évitez les contacts avec les autres, en particulier les personnes qui n'ont pas voyagé et celles qui n'ont pas été exposées au virus.



- ▶ S'il est impossible d'éviter les contacts, prenez les précautions suivantes :
  - restez à au moins deux mètres de distance de l'autre personne;
  - limitez la durée de l'interaction;
  - logez dans une autre pièce et utilisez une autre salle de bain dans la mesure du possible.
- ▶ Il est possible de transmettre la COVID-19 même lorsqu'on ne présente aucun symptôme. Le port d'**un masque non médical ou d'un couvre-visage** (p. ex. **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), lorsqu'il est impossible d'éviter les contacts étroits avec autrui, peut contribuer à protéger les personnes qui vous entourent.
- ▶ Évitez les contacts avec les animaux, car plusieurs cas de transmission de la COVID-19 à des animaux de compagnie ont été signalés.

## CHOSSES QUE VOUS POUVEZ FAIRE PENDANT VOTRE QUARANTAINE (AUTO-ISOLEMENT)

Voici les choses que vous pouvez faire pendant votre quarantaine (auto-isolement)

Tout en restant à une distance physique de deux mètres des autres, vous pouvez :

- ▶ saluer de la main au lieu de serrer la main, d'embrasser ou d'enlacer;
- ▶ demander à un membre de votre famille, à un voisin ou à un ami de faire vos courses essentielles (p. ex. aller chercher des médicaments d'ordonnance, aller faire des provisions);
- ▶ utiliser des services de livraison alimentaire ou magasiner en ligne;
- ▶ faire de l'exercice à la maison;
- ▶ utiliser la technologie, comme la vidéoconférence, pour rester en communication avec votre famille et vos amis en organisant des soupers et des jeux en ligne;
- ▶ travailler de la maison;
- ▶ sur votre propriété, sortez sur votre balcon ou patio, promenez-vous dans votre cour ou soyez créatif et dessinez à la craie ou organisez une course à obstacles et des jeux dans votre cour.



## GARDEZ VOS MAINS PROPRES

- ▶ **Lavez-vous les mains souvent** avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, et séchez-les avec des serviettes de papier jetables ou des serviettes réutilisables sèches, et remplacez-les lorsqu'elles sont mouillées.
- ▶ Vous pouvez aussi 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 creux de votre bras ou dans un mouchoir en papier.

## GARDEZ LES SURFACES PROPRES ET ÉVITEZ DE PARTAGER DES ARTICLES PERSONNELS

- ▶ 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 téléviseurs.
- ▶ Pour désinfecter, utilisez uniquement des **désinfectants pour surfaces dures approuvés** ayant un numéro d'identification de médicament (DIN). Un DIN est un numéro à huit chiffres attribué par Santé Canada qui confirme que le produit désinfectant est approuvé au Canada et que son utilisation est sûre.
- ▶ Si les désinfectants pour surfaces dures approuvés ne sont pas disponibles pour la désinfection de la maison, il est possible de préparer une solution d'eau de Javel diluée en suivant les instructions sur l'étiquette, ou de mélanger un ratio de cinq millilitres (ml) d'eau de Javel pour 250 ml d'eau OU 20 ml d'eau de Javel pour un litre d'eau. Ce ratio est fondé sur de l'eau de Javel contenant de l'hypochlorite de sodium à 5 % pour produire une solution d'hypochlorite de sodium à 0,1 %. Suivez les instructions lors de la **manipulation appropriée de l'eau de Javel (chlorine) domestique**.
- ▶ S'ils peuvent résister à l'utilisation de liquides désinfectants, les appareils électroniques fréquemment touchés (p. ex. les claviers et les écrans tactiles) peuvent être désinfectés à l'aide d'alcool à 70 % au moins une fois par jour.
- ▶ Ne partagez pas d'objets personnels avec d'autres personnes, comme des brosses à dents, des serviettes, de la literie, des masques non médicaux ou des couvre-visages, de la coutellerie ou des appareils électroniques.

## SURVEILLEZ VOTRE ÉTAT DE SANTÉ POUR DÉCELER L'APPARITION DE SYMPTÔMES

- ▶ Surveillez l'apparition de **symptômes**, en particulier la fièvre et les symptômes respiratoires comme la toux et la difficulté de respirer.
- ▶ Prenez et consignez votre température chaque jour (ou suivant les directives de votre **autorité de santé publique**) et évitez d'utiliser des médicaments pour réduire la fièvre (comme l'acétaminophène et l'ibuprofène) dans la mesure du possible. Ces médicaments pourraient masquer les premiers symptômes de la COVID-19.

## DÉPLACEMENTS PROFESSIONNELS POUR LES TRAVAILLEURS ESSENTIELS

Certaines personnes qui traversent la frontière régulièrement pour assurer la circulation des marchandises et offrir les **services essentiels** et les personnes qui reçoivent ou fournissent d'autres services essentiels aux Canadiens sont dispensées de l'obligation de se placer en quarantaine (de s'auto-isoler) à la suite d'un voyage hors du Canada, tant et aussi longtemps qu'elles sont asymptomatiques (c.-à-d. qu'elles ne présentent aucun symptôme de la COVID-19).

### Vous devez :

- ▶ pratiquer **l'éloignement (social) physique**;
- ▶ surveiller l'apparition de **symptômes** (si des symptômes apparaissent, suivez les instructions de votre **autorité locale de santé publique**);
- ▶ rester à votre lieu de résidence le plus possible.

Si un représentant de la santé publique vous a mis en quarantaine pour une tout autre raison (p. ex. vous avez été en contact étroit avec un cas), informez votre autorité locale de santé publique de votre rôle de travailleur essentiel et suivez ses directives.

### \* 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 se mettre en quarantaine (s'auto isoler) pendant 14 jours si elle est asymptomatique, afin de limiter l'introduction et la propagation de la COVID-19.

La période de 14 jours commence le jour de l'entrée de la personne au Canada.

## FOURNITURES À AVOIR CHEZ SOI PENDANT VOTRE QUARANTAINE (AUTO-ISOLEMENT)

- ❑ **Masque non médical ou couvre-visage** (c.-à-d. **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)
- ❑ Essuie-tout jetable
- ❑ Thermomètre
- ❑ Eau courante
- ❑ Savon pour les mains
- ❑ Désinfectant à base d'alcool à au moins 60 %
- ❑ Savon à vaisselle
- ❑ Savon à lessive ordinaire
- ❑ Produits d'entretien ménager ordinaires
- ❑ Désinfectant pour surfaces dures ayant un numéro d'identification de médicament (DIN); si non disponible, eau de Javel concentrée (5 %) et contenant distinct pour la dilution
- ❑ Produits de nettoyage appropriés pour appareils électroniques à grande manipulation



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

[Canada.ca/le-coronavirus](https://Canada.ca/le-coronavirus)  
ou appelez au  
**1-833-784-4397**