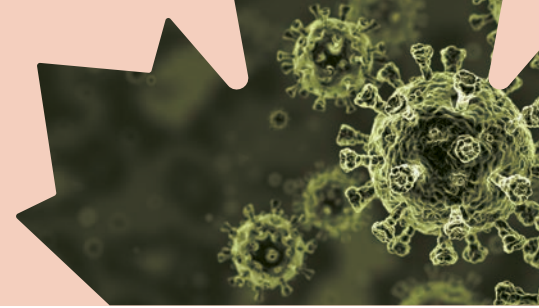


# Maladie à coronavirus (COVID-19)

Vous pourriez avoir été en contact avec le virus qui cause la COVID-19



## Quarantaine obligatoire

Le gouvernement du Canada a mis en place des mesures d'urgence pour ralentir l'introduction et la propagation de la COVID-19 au Canada. Vous **DEVEZ VOUS METTRE EN QUARANTAINE pendant 14 jours, indiquer vos coordonnées et surveiller votre état de santé pour déceler l'apparition de symptômes conformément à tous décrets souscrits en vertu de la Loi sur la mise en quarantaine qui imposent les mesures d'isolement ou de quarantaine après l'arrivée au pays.**

Votre conformité fera l'objet d'une vérification et des mesures d'application de la loi. Les personnes qui ne s'y conforment pas pourraient être transportées à une installation de quarantaine, se voir imposer des amendes et/ou être emprisonnées. Conservez ces directives afin de vous assurer que vous vous conformez aux exigences indiquées ci-après.

- › Assurez-vous d'avoir **un lieu de quarantaine approprié** qui dispose des produits de première nécessité et dans lequel ne vit aucune personne susceptible de tomber gravement malade si elle contracte le virus.
- › **Ne vous mettez pas en quarantaine dans un lieu où il vous est impossible de vous tenir à l'écart** des personnes qui habitent avec vous. Par exemple :
  - › dans un milieu de vie de groupe ou en communauté;
  - › dans un foyer dans lequel vivent des familles nombreuses ou beaucoup de personnes;
  - › dans un petit appartement que vous partagez, ou avec des colocataires qui n'ont pas voyagé avec vous;
  - › dans un camp, une résidence pour étudiants ou tout autre milieu de vie de groupe où il y a un contact étroit entre les personnes et des aires communes.
- › **Rendez-vous directement à votre lieu de quarantaine** sans tarder et restez-y pendant 14 jours à compter de la date de votre arrivée au Canada.
- › Vous **devez porter un masque non médical ou un couvre-visage approprié** pendant le trajet, à moins que vous soyez seul dans un véhicule personnel.
- › **Pratiquez l'éloignement physique** en tout temps.
- › **Lorsque possible, utilisez uniquement un moyen de transport privé** comme un véhicule personnel pour vous rendre à votre lieu de quarantaine.
- × **Évitez les contacts avec les autres** pendant le trajet :
  - › Restez dans le véhicule autant que possible;
  - › Payez à la pompe si vous avez besoin d'essence;
  - › Allez à un service au volant si vous avez besoin de nourriture;
  - › Mettez votre masque et soyez conscient de l'éloignement physique et des bonnes pratiques d'hygiène si vous devez arrêter dans une halte routière.

## Certaines provinces et certains territoires ont des restrictions de voyage supplémentaires

Pour en savoir plus, veuillez consulter les sites Web des provinces et des territoires indiqués au verso du document.

## Vous devez surveiller votre état de santé pendant 14 jours

Si des symptômes de la COVID-19 apparaissent (nouvelle toux ou toux aggravée, essoufflement/difficulté à respirer, température égale ou supérieure à 38 °C, signes de fièvre, frissons, fatigue ou faiblesse, douleurs musculaires ou courbatures, nouvelle perte de l'odorat ou du goût, maux de tête, symptômes gastro-intestinaux, comme des douleurs abdominales, la diarrhée ou des vomissements, ou importante sensation de malaise générale) :

- › isolez-vous des autres;
- › suivez les directives sur la COVID-19 de votre autorité de santé publique locale (voir les coordonnées au verso).

La période de 14 jours recommence si, pendant votre quarantaine, vous présentez des signes et des symptômes de la COVID-19, y compris ceux énoncés ci-dessus, ou si vous êtes exposé à une autre personne qui est assujettie à ces Décrets et manifeste des signes et symptômes de la COVID-19 ou qui reçoit un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19.

- › Pour obtenir de plus amples renseignements sur les vols, les navires de croisières et les voyages en train (tout moyen de transport public) où vous auriez pu être exposé à la COVID-19 lors d'un récent voyage, veuillez consulter la page : [www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/derniers-conseils-sante-voyageurs/exposition-vols-navires-croisiere-rassemblements-masse.html](http://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/derniers-conseils-sante-voyageurs/exposition-vols-navires-croisiere-rassemblements-masse.html).
- › Pour obtenir de plus amples renseignements sur les facteurs de risque associés à une exposition prolongée à la COVID-19 ou à une forme plus grave de la maladie ou de ses conséquences, veuillez consulter la page : [www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques.html](http://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques.html).



# Pour aider à réduire la propagation de la COVID-19



Rendez-vous directement à votre lieu de quarantaine, et évitez les arrêts pendant le trajet.



Enregistrez-vous dans les 48 heures suivant l'arrivée au moyen de l'application **ArriveCAN**, en ligne à l'adresse <https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca> ou par téléphone au 1-833-641-0343.



Signalez tout symptôme au moyen de l'application **ArriveCAN**, en ligne à l'adresse <https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca> ou par téléphone au 1-833-641-0343 chaque jour jusqu'à la fin de votre quarantaine de 14 jours.

## Ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire pendant votre quarantaine de 14 jours

### INTERDIT pendant la quarantaine

- ✗ Vous ne pouvez pas quitter votre lieu de quarantaine, sauf s'il s'agit d'obtenir des services médicaux d'urgence, ou si l'on a autorisé la levée limitée de votre quarantaine pour des raisons d'ordre humanitaire et que vous respectez scrupuleusement les directives fournies.
- ✗ Vous ne pouvez pas recevoir d'invités, même si vous êtes à l'extérieur et que vous demeurerez à une distance de deux mètres d'eux.
- ✗ Vous ne pouvez pas utiliser les aires communes dont les halles d'entrée, les cours extérieures, les restaurants, les gymnases ou les piscines.

### AUTORISÉ pendant la quarantaine

À votre lieu de quarantaine, vous pouvez :

- › Cohabiter avec les membres de votre famille/amis qui n'ont pas voyagé avec vous, sous réserve que vous avez une chambre à coucher et une salle de bain séparée, si possible;
- › Utiliser les espaces communs dont la cuisine, sous réserve que vous :
  - › Limitez vos interactions avec les autres occupants du lieu de résidence et que vous portez un masque ou un couvre-visage s'il est impossible de maintenir une distance de deux mètres;
  - › Nettoyer à fond et régulièrement les aires communes après utilisation;
- › Utiliser les aires extérieures privées (par exemple : le balcon).

### RECOMMANDÉ pendant la quarantaine

➔ Lavez vos mains souvent avec de l'eau tiède et du savon ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool contenant au moins 60 % d'alcool.

➔ Évitez de vous toucher le visage.

➔ Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras lorsque vous toussiez ou éternuez.

On vous appellera à partir du numéro 1-888-336-7735 pour vérifier votre conformité au Décret pendant votre quarantaine de 14 jours. Veuillez noter que les autorités d'une province ou d'un territoire pourraient communiquer avec vous au cours de votre quarantaine de 14 jours. Si des lignes directrices fédérales et provinciales ou territoriales diffèrent, vous devez suivre les exigences les plus prudentes et rigoureuses.

## Autorités de santé publique

Provinces et territoires	Numéro de téléphone	Site web
Colombie-Britannique	811	<a href="http://www.bccdc.ca/covid19">www.bccdc.ca/covid19</a> (en anglais seulement)
Alberta	811	<a href="http://www.myhealth.alberta.ca">www.myhealth.alberta.ca</a> (en anglais seulement)
Saskatchewan	811	<a href="http://www.saskhealthauthority.ca">www.saskhealthauthority.ca</a> (en anglais seulement)
Manitoba	1-888-315-9257	<a href="http://www.gov.mb.ca/covid19/index.fr.html">www.gov.mb.ca/covid19/index.fr.html</a>
Ontario	1-866-797-0000	<a href="http://www.ontario.ca/fr/page/nouveau-coronavirus-2019">www.ontario.ca/fr/page/nouveau-coronavirus-2019</a>
Québec	1-877-644-4545	<a href="http://www.quebec.ca/coronavirus/">www.quebec.ca/coronavirus/</a>
Nouveau-Brunswick	811	<a href="http://www.gnb.ca/santepublique">www.gnb.ca/santepublique</a>
Nouvelle-Écosse	811	<a href="http://www.nshealth.ca/les-services-en-francais-la-regie-de-la-sante-de-la-nouvelle-ecosse">www.nshealth.ca/les-services-en-francais-la-regie-de-la-sante-de-la-nouvelle-ecosse</a>
Île-du-Prince-Édouard	811	<a href="http://www.princeedwardisland.ca/fr/sujet/covid-19">www.princeedwardisland.ca/fr/sujet/covid-19</a>
Terre-Neuve-et-Labrador	811 or 1-888-709-2929	<a href="http://www.gov.nl.ca/covid-19">www.gov.nl.ca/covid-19</a> (en anglais seulement)
Nunavut	1-867-975-5772	<a href="http://www.gov.nu.ca/fr/sante">www.gov.nu.ca/fr/sante</a>
Territoires du Nord-Ouest	811	<a href="http://www.hss.gov.nt.ca/fr">www.hss.gov.nt.ca/fr</a>
Yukon	811	<a href="http://www.yukon.ca/fr/covid-19">www.yukon.ca/fr/covid-19</a>

Pour plus d'information :



1-833-784-4397



Canada.ca/le-coronavirus