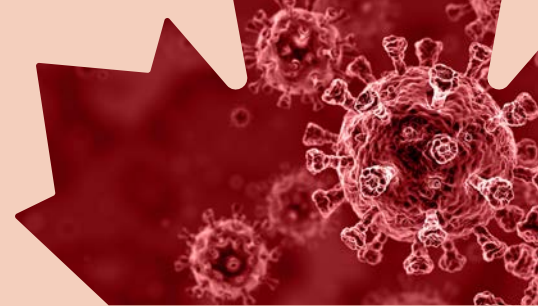


Maladie à coronavirus (COVID-19)

Vous présentez des symptômes qui pourraient être causés par la COVID-19 ou vous savez que vous avez contracté la COVID-19



Isolement 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 ISOLER pendant 14 jours, indiquer vos coordonnées et surveiller votre état de santé pour 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, recevoir des amendes et/ou être emprisonnées. Conservez ces directives afin de vous assurer que vous vous conformez aux exigences indiquées ci-après.

Vous devez vous isoler sans tarder

- › Assurez-vous d'avoir un **lieu d'isolement** approprié qui dispose des **produits de première nécessité**, et dans lequel ne vit aucune personne susceptible de tomber plus gravement malade si elle contracte le virus.
- › **Ne vous isolez pas 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 au lieu où vous vous isolerez** 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.
- ✗ **Ne prenez pas un moyen de transport public** (p. ex. avion, service municipal de transport, taxi ou services de covoiturage). Utilisez seulement un moyen de transport privé comme votre véhicule personnel.
- ✗ **Évitez les contacts avec les autres pendant le trajet :**
 - › Restez dans le véhicule.
 - ✗ Ne séjournez pas à l'hôtel pendant votre trajet vers votre lieu d'isolement;
 - › 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 continuer de surveiller votre état de santé pendant 14 jours

Si vos symptômes s'aggravent ou si vous développez de nouveaux symptômes, suivez les directives sur la COVID-19 de l'autorité de santé publique locale (voir les coordonnées au verso). Les symptômes suivants sont associés à la COVID-19 : 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.

- › 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
- › 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



Pour aider à réduire la propagation de la COVID-19



Rendez-vous directement à votre lieu d'isolement. Ne faites pas d'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 isolement de 14 jours.

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

INTERDIT pendant l'isolement

- ✗ Vous ne pouvez pas quitter votre lieu d'isolement, sauf s'il s'agit d'obtenir des services médicaux d'urgence.
- ✗ 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 l'isolement

À votre lieu de d'isolement, 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.

RECOMMANDÉ pendant l'isolement

➔ 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 isolement de 14 jours. Veuillez noter que les autorités d'une province ou d'un territoire pourraient communiquer avec vous au cours de votre isolement 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 | www.bccdc.ca/covid19 (en anglais seulement) |
| Alberta | 811 | www.myhealth.alberta.ca (en anglais seulement) |
| Saskatchewan | 811 | www.saskhealthauthority.ca (en anglais seulement) |
| Manitoba | 1-888-315-9257 | www.gov.mb.ca/covid19/index.fr.html |
| Ontario | 1-866-797-0000 | www.ontario.ca/fr/page/nouveau-coronavirus-2019 |
| Québec | 1-877-644-4545 | www.quebec.ca/coronavirus |
| Nouveau-Brunswick | 811 | www.gnb.ca/santepublique |
| Nouvelle-Écosse | 811 | www.nshealth.ca/les-services-en-francais-la-regie-de-la-sante-de-la-nouvelle-ecosse |
| Île-du-Prince-Édouard | 811 | www.princeedwardisland.ca/fr/sujet/covid-19 |
| Terre-Neuve-et-Labrador | 811 ou 1-888-709-2929 | www.gov.nl.ca/covid-19 (en anglais seulement) |
| Nunavut | 1-867-975-5772 | www.gov.nu.ca/fr/sante |
| Territoires du Nord-Ouest | 811 | www.hss.gov.nt.ca/fr |
| Yukon | 811 | www.yukon.ca/fr/covid-19 |