

Comment se placer en quarantaine (s'auto isoler) à la maison si vous avez peut être été exposé à la COVID-19 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;

› **surveiller l'apparition de symptômes**, comme une aggravation ou une apparition de toux, de l'essoufflement ou de la difficulté respiratoire, une fièvre égale ou supérieur à 38 °C, une sensation de fièvre, des frissons, de la fatigue ou de la faiblesse, des douleurs musculaires ou des courbatures, une perte de l'odorat ou du goût, des maux de tête, des symptômes gastro-intestinaux (de la douleur abdominale, de la diarrhée, des vomissements) et des malaises intenses ;

› **prendre et consigner votre température chaque jour** (ou suivant les directives de votre **autorité de santé publique**) et éviter 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.

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 **l'autorité locale de santé publique** pour discuter de vos symptômes et de votre historique de voyage, et suivre ses instructions attentivement.

Si vous êtes plus susceptibles de présenter une forme grave ou des complications de la maladie, vous devez vous surveiller pour déceler toute aggravation ou apparition urgente de

* 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.



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada

symptômes (par exemple, difficultés respiratoires importantes, douleurs ou pressions thoraciques, nouvelle confusion ou difficultés de réveil). Si vous présentez des symptômes urgents, composez le 911 ou la ligne d'aide d'urgence locale et informez-les que vous êtes peut-être atteint de COVID-19 et que vous courez un risque élevé de complications

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 en isolement parce qu'elle est atteinte ou pourrait être atteinte de la COVID-19, votre période d'isolement sera prolongée de 14 jours supplémentaires. 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

- › Évitez de vous placer en quarantaine à la maison si vous ne pouvez pas vous isoler des personnes qui vivent avec vous. Par exemple, si vous :
 - vivez dans un milieu de vie en groupe ou en communauté,
 - partagez un petit appartement avec d'autres,
 - vivez dans un foyer composé de familles nombreuses ou d'un grand nombre de personnes,
 - avez des colocataires qui n'ont pas voyagé avec vous et que vous ne pouvez pas éviter,
 - habitez dans un campement, une résidence pour étudiants ou un autre milieu de vie en groupe où vous êtes en contact étroit avec les autres et où vous partagez des espaces communs;
- › Restez chez vous ou à l'endroit où vous séjournez au Canada (ne quittez pas la propriété);
- › Ne sortez de chez vous que pour obtenir des services médicaux en temps opportun (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, même si vous restez à l'extérieur.
- › Évitez les contacts avec des personnes qui sont **susceptibles de présenter une forme grave ou des complications de la maladie**, incluant : les personnes âgées, les personnes de tous âges qui ont des problèmes de santé chroniques, les personnes de tous âges qui sont immunodéprimées, et les personnes atteintes d'obésité (indice de masse corporelle de 40 ou plus);
- › Évitez les contacts avec les autres membres du foyer, en particulier les personnes qui n'ont pas voyagé avec vous;
- › Si vous séjournez à l'hôtel, n'utilisez pas les espaces communs, comme le hall, la cour, le restaurant, le gymnase ou la piscine;
- › S'il est impossible d'éviter les contacts, prenez les précautions suivantes :
 - limitez les interactions avec les autres membres du foyer et portez un masque ou un couvre-visage si vous ne pouvez pas rester à au moins deux mètres des autres,
 - logez dans une autre pièce et utilisez une autre salle de bain dans la mesure du possible. Cette mesure de précaution s'applique également si vous vivez avec des proches ou des amis qui n'ont pas voyagé avec vous;
- › 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** (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), 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.

Choses que vous pouvez faire pendant votre quarantaine (auto-isolément)

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;
- › sortez sur votre balcon privé ou votre patio privé, 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 tiède 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 à base d'alcool 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 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.

Fournitures à avoir chez soi pendant votre quarantaine (auto-isolément)

- ☐ **Masque non médical ou 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)
- ☐ Essuie-tout jetable
- ☐ Thermomètre
- ☐ 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 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

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).

Si tel est votre cas, vous devez :

- › porter un masque non médical ou un couvre-visage dans les lieux publics s'il n'est pas possible de pratiquer l'éloignement physique;
- › surveiller de façon continue votre état de santé pour détecter l'apparition de signes et de symptômes de la COVID-19, notamment dans les 14 jours suivant chaque entrée au Canada.
- › respecter les conseils et les directives de santé publique de la région où vous voyagez ainsi que les mesures de prévention de la propagation de votre lieu de travail. Rester à votre lieu de résidence le plus possible

Si un représentant de la santé publique vous a mis en quarantaine pour une toute 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.

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