

Comment s'isoler chez soi lorsqu'on est peut-être atteint de la COVID-19



L'isolement signifie rester à la maison lorsque vous présentez un symptôme de la COVID-19 et qu'il est possible que vous ayez été exposé au virus. En évitant tout contact avec d'autres personnes, vous contribuez à prévenir la propagation de la maladie à d'autres personnes de votre foyer et de votre communauté.

Vous devez :

- › vous rendre directement chez vous et y rester si :
 - vous avez reçu un diagnostic de COVID-19 ou si vous attendez de recevoir les résultats d'un test de laboratoire relatif à la COVID-19,
 - vous éprouvez tout **symptôme** de la COVID-19, même s'il est léger, et :
 - que vous avez été en contact avec un cas soupçonné, probable ou confirmé de COVID-19,
 - qu'un représentant de la santé publique vous a dit (directement ou par l'intermédiaire d'une communication publique ou d'un **outil d'auto-évaluation**) que vous aviez peut-être été exposé à la COVID-19,
 - vous revenez d'un voyage hors du Canada et que vous présentez des symptômes de la COVID-19 (obligatoire); **Note de bas de page ***
- › surveiller l'évolution de vos symptômes, selon les instructions de votre professionnel de la santé ou de l'**autorité de santé publique**, jusqu'à ce qu'une autorité vous informe que vous ne risquez plus de transmettre le virus à d'autres personnes;
- › communiquer immédiatement avec votre professionnel de la santé ou l'**autorité de santé publique** si vos symptômes s'aggravent, et suivre ses instructions.

Limitez les contacts avec d'autres personnes

- › Ne sortez pas de chez vous sauf pour obtenir des services médicaux en temps opportun;
 - › N'utilisez pas de moyens de transport publics (comme les transports en commun, les taxis ou les services de covoiturage);
 - › Prenez des dispositions pour que votre épicerie et vos fournitures soient déposées à votre porte afin de limiter les contacts;
- › 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 dans une chambre séparée et n'utilisez pas la même salle de bain que les autres membres du foyer, si possible. Cette mesure de précaution s'applique également si vous vivez avec des proches ou des amis qui n'ont pas voyagé avec vous;
- › Nettoyez régulièrement et minutieusement les espaces communs après utilisation;
- › Si vous devez être en contact avec d'autres personnes, pratiquez **l'éloignement physique** en gardant une distance d'au moins deux mètres entre vous et elles;
- › Évitez tout contact avec des personnes qui sont **susceptibles de présenter une forme grave ou des complications de la maladie**;
- › Si vous séjournez à l'hôtel, restez dans votre chambre. Vous ne devriez pas utiliser les espaces communs, comme le hall, la cour, le restaurant, le gymnase ou la piscine;
- › Veillez à ce que les interactions soient brèves et portez un masque médical, ou encore **un masque non médical ou 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) si aucun masque médical n'est disponible, lorsque vous toussiez, éternuez ou si vous devez être dans la même pièce que d'autres personnes dans la maison.
- › Suivez les instructions relatives à **l'utilisation et à l'élimination ou au lavage sécuritaires des masques**, fournies par votre **autorité de santé publique**.
- › Évitez tout contact avec des animaux, car on a rapporté plusieurs cas où des personnes avaient transmis la COVID-19 à leurs animaux de compagnie.

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 en papier jetables ou des serviettes réutilisables sèches, que vous remplacerez lorsqu'elles seront mouillées.
- › Vous pouvez également enlever la saleté avec une lingette humide, puis utiliser un désinfectant 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.

Évitez de contaminer les surfaces et les objets 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.
- › Pour désinfecter les objets et les surfaces, utilisez uniquement des **désinfectants pour surfaces dures approuvés** ayant un numéro d'identification de médicament (DIN). Un DIN est un numéro à 8 chiffres attribué par Santé Canada, qui confirme que le produit désinfectant est approuvé au Canada et que son utilisation est sûre.
- › 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.
- › Les masques, y compris **les masques non médicaux et autres couvre-visages** (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

* 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 s'isoler pendant 14 jours si elle présente des symptômes de la COVID-19, afin de limiter l'introduction et la propagation de celle-ci. La période de 14 jours commence le jour de leur entrée au Canada.

Fournitures à avoir chez soi pendant l'isolement

- Masques médicaux** s'ils sont disponibles, pour les personnes atteintes et les fournisseurs de soins de santé
 - sinon, **masques non médicaux et autres couvre-visages** (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);
- Protection pour les yeux (écran facial ou lunettes de sécurité) réservée à l'usage des fournisseurs de soins de santé;
- Gants jetables (ne pas réutiliser) réservés à l'usage des fournisseurs de soins de santé;
- 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;
- Désinfectant pour surfaces dures
 - si non disponible, eau de Javel concentrée (5 %) et contenant distinct pour la dilution;
- Lingettes imprégnées d'alcool ou produit nettoyants approuvés pour le nettoyage des appareils électroniques fréquemment touchés.

derrière la tête et le cou), peuvent emprisonner vos gouttelettes respiratoires et les empêcher de contaminer les surfaces autour de vous. Cependant, le port d'un masque ne signifie pas qu'on peut se permettre de moins **nettoyer et désinfecter**.

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;
- › Si vous êtes **susceptible de présenter une forme grave ou des complications de la maladie**, vous devez surveiller votre état de santé pour déceler toute aggravation ou apparition urgente de symptômes, comme :
 - une aggravation ou une apparition de toux,
 - de l'essoufflement ou de la difficulté respiratoire,
 - une fièvre égale ou supérieure 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),
 - des malaises intenses;
- › 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 la COVID-19,
 - vous courez un risque élevé de complications;
- › Reposez-vous, adoptez un régime alimentaire équilibré et restez en contact avec les autres au moyen d'appareils de communication.

**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