

Comment s'auto-isoler



On vous a demandé de vous isoler parce que vous avez peut-être reçu un diagnostic de COVID-19 ou que vous risquez de contracter la maladie. L'auto-isolement signifie qu'il faut rester chez soi et éviter tout contact avec d'autres personnes afin de prévenir la propagation de la maladie à d'autres personnes, que ce soit dans son foyer ou dans la collectivité.

Pendant les 14 prochains jours, vous devez prendre les mesures suivantes :

Limitez vos contacts avec les autres :

- Ne quittez pas votre domicile à moins que cela ne soit absolument nécessaire, par exemple pour obtenir des soins médicaux;
- N'allez pas à l'école, au travail ou dans d'autres lieux publics, et n'utilisez pas les transports publics (p. ex. les autobus et les taxis);
- Évitez tout contact avec des personnes âgées ou des personnes atteintes de maladies chroniques ou dont le système immunitaire est affaibli.



Gardez vos mains propres :

- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes, et séchez-les avec des serviettes en papier jetables ou des serviettes sèches réutilisables qui doivent être remplacées dès qu'elles sont mouillées;
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche;
- Si vous devez tousser ou éternuer, faites-le dans votre bras au lieu de le faire dans votre main, ou utilisez un mouchoir que vous jetterez dans une poubelle recouverte d'un sac à poubelle.



Évitez de contaminer les surfaces et objets communs :

- Ne partagez pas vos objets personnels avec d'autres personnes, par exemple les brosses à dents, les serviettes, les draps de lit, les ustensiles ou les appareils électroniques;
- 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;
- Baissez le couvercle des toilettes avant de tirer la chasse.



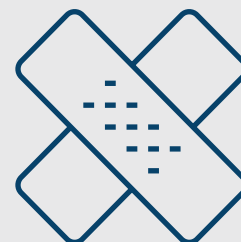
Surveillez vos symptômes quotidiennement :

- Surveillez quotidiennement votre état de santé et vos symptômes (**fièvre, toux et difficultés respiratoires**);
- Enregistrez votre température quotidiennement;
- Si vous présentez des symptômes ou si vos symptômes s'aggravent, communiquez immédiatement avec Télé-Soins, en composant le 811, ou avec les services de santé publique.



Prenez soin de vous :

- Reposez-vous, suivez un régime alimentaire équilibré, mangez sainement et hydratez-vous avec des liquides comme l'eau;
- Restez en contact avec votre famille et vos amis par téléphone ou par ordinateur;
- Prenez d'autres dispositions pour travailler ou étudier lorsque cela est possible.



Si vous développez des symptômes, isolez-vous des autres le plus rapidement possible. Appelez immédiatement TÉLÉ-SOINS 811 et décrivez vos symptômes et vos antécédents de voyage. Vous obtiendrez des conseils sur ce que vous devez faire.