

Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)

Comment s'auto-isoler

Les renseignements ci-dessous décrivent les moyens de réduire le risque de transmission de la COVID-19 aux autres personnes, s'il vous a été conseillé de vous auto-isoler. Pour savoir si vous devez vous isoler conformément aux directives provinciales en vigueur, veuillez consulter l'[outil d'auto-évaluation pour la COVID-19](#) du ministère de la Santé.

Communiquez avec Télésanté (1 866 797-0000) ou avec votre fournisseur de soins de santé si vous avez des questions ou des inquiétudes au sujet de vos symptômes ou de votre maladie. En cas d'urgence médicale, appelez le 911.

Restez chez vous pendant votre isolation

- N'allez pas au travail, à l'école, au service de garde, ou dans d'autres lieux publics.
- Si possible, faites-vous livrer vos articles de première nécessité (par exemple, épicerie, médicaments).
- Si vous devez quitter votre maison (par exemple, pour faire un test de dépistage ou pour des soins d'urgence), envisagez de faire le déplacement dans votre propre véhicule, si vous avez cette possibilité. Portez un masque bien ajusté dans tous les espaces intérieurs et extérieurs si la distance physique de deux mètres ne peut être maintenue.
- Si vous voyagez en transport en commun ou en véhicule de location privé (par exemple, un taxi), portez un masque bien ajusté pendant toute la durée du voyage, gardez la fenêtre du passager baissée (si le temps le permet) et pratiquez l'hygiène des mains avant et après votre déplacement.

Évitez les contacts avec les autres autant que possible

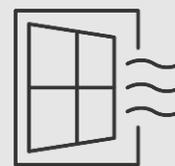
- Évitez les visiteurs à moins qu'ils ne soient essentiels (par exemple, fournisseurs de soins).
- Restez éloigné des personnes âgées ou des personnes souffrant de maladies chroniques (par exemple, de diabète ou des problèmes pulmonaires) ou encore des personnes ayant un système immunitaire déficient.
- Si cela est possible, restez dans une pièce séparée de votre domicile, loin des autres personnes, et utilisez une salle de bains séparée, si vous en avez une.



Améliorez l'apport d'air frais et la qualité de l'air intérieur

Assurez-vous que votre domicile a une bonne ventilation/que l'air se renouvelle. Voici comment procéder :

- en ouvrant les fenêtres si le temps le permet et si cela est sécuritaire ;
- en faisant fonctionner le ventilateur d'extraction de la salle de bains et la hotte de la cuisine plus longtemps ou plus souvent ;
- en vous assurant que le système de ventilation est opérationnel et que les événements d'entrée et d'évacuation d'air ne sont pas obstrués ;
- En faisant fonctionner votre purificateur d'air portatif si vous en avez un.



Portez un masque et gardez vos distances

- Portez un masque bien ajusté si vous vous trouvez dans une pièce ou un espace clos avec d'autres personnes, si vous pouvez le faire en toute sécurité. Consultez les consignes de Santé publique Ontario pour [optimiser l'utilisation du masque contre la COVID-19](#).
- Proposez aux autres de porter un masque afin de réduire leur risque d'infection pendant qu'ils sont dans la même pièce ou espace clos avec vous (à l'exception des enfants de moins de deux ans).
- En plus de porter un masque, si vous devez être dans une pièce ou un espace partagé, gardez vos distances avec les autres si possible, pour aider à réduire le risque de propagation.



Hygiène des mains

- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon et séchez-les avec une serviette en papier ou une serviette en tissu que personne d'autre n'utilisera.
- Vous pouvez aussi utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool pour un nettoyage efficace.



Couvrez votre toux et vos éternuements

- Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir quand vous toussiez ou éternuez.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, éternuez ou toussiez dans le haut de votre manche ou dans votre coude et non dans vos mains.
- Lavez-vous les mains après avoir utilisé un mouchoir.



Pour en savoir plus et obtenir des renseignements à jour sur la COVID-19, visitez le site Web du ministère de la Santé de l'Ontario : ontario.ca/coronavirus.

Les renseignements présentés dans ce document sont à jour en date d'octobre 2022.