

Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)

Comment s'auto-isoler

Vous devez vous isoler des autres personnes si vous ressentez les symptômes de la COVID-19 ou si vous croyez avoir été exposé à la COVID-19. Si vous commencez à vous sentir plus mal, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou Télésanté Ontario (1 866 797-0000).

Restez chez vous

- N'utilisez pas les transports publics, les taxis ou le covoiturage.
- N'allez pas au travail, à l'école ou dans les lieux publics.



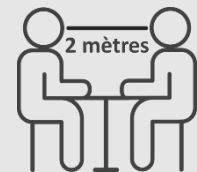
Évitez les contacts avec les autres

- Ne recevez que les visiteurs qui sont essentiels (p. ex., les fournisseurs de soins).
- Ne vous approchez pas des personnes âgées et des personnes atteintes de maladies chroniques (p. ex., diabète, problèmes pulmonaires, déficience immunitaire).
- Restez autant que possible dans une pièce séparée, loin des autres personnes de votre domicile, et utilisez une salle de bain distinct, le cas échéant.
- Veillez à ce que les pièces partagées soient bien ventilées (p. ex., en ouvrant les fenêtres).
- Si ces mesures sont impossibles, gardez en tout temps une distance d'au moins deux mètres des autres personnes.



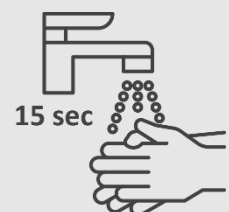
Gardez vos distances

- Portez un masque ou un couvre-visage qui couvre le nez et la bouche et gardez une distance d'au moins deux mètres lorsque vous êtes dans une pièce avec d'autres personnes.
- Si vous ne pouvez porter de masque, les autres personnes devraient en porter un lorsqu'elles sont dans la même pièce que vous.



Lavez-vous les mains

- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon.
- Séchez-vous les mains avec une serviette en papier ou avec votre propre serviette en tissu que vous ne partagez pas.
- Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon.



Couvrez votre toux et vos éternuements

- Couvrez votre bouche et votre nez avec un papier-mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Toussez ou éternuez dans votre manche ou votre coude et non dans vos mains.
- Jetez les papiers-mouchoirs utilisés dans une poubelle munie d'un sac en plastique et lavez-vous les mains. Le fait de placer un sac en plastique dans la poubelle rend l'élimination des déchets plus sécuritaire.
- Après avoir vidé la poubelle, lavez-vous les mains.



Portez un masque couvrant le nez et la bouche

- Portez un masque si vous devez quitter votre domicile pour aller consulter un fournisseur de soins de santé ou subir un test de dépistage de la COVID-19.
- Portez un masque lorsque vous vous trouvez à moins de deux mètres d'autres personnes ou restez dans une pièce séparée.
- Si vous n'avez pas de masque, gardez une distance de deux mètres des autres personnes et couvrez votre toux et vos éternuements. Voir notre feuille de renseignements sur la [distanciation physique](#)



Que dois-je faire si je ressens des symptômes?

- Veuillez remplir le formulaire [d'autoévaluation de la COVID-19](#).
- Communiquez avec Télésanté Ontario (1 866 797-0000) ou avec votre fournisseur de soins de santé.
- Toute personne avec laquelle vous avez eu un contact physique étroit (p. ex., dans votre domicile) dans les deux jours précédant ou suivant l'apparition de vos symptômes doit également s'isoler. Si vous avez des questions à ce sujet, veuillez téléphoner à votre [bureau de santé publique local](#).
- Isolez-vous pendant 14 jours à partir du moment où vos symptômes sont apparus.
- Après 14 jours, vous pouvez cesser l'isolement si vous n'avez plus de fièvre et si vos symptômes se sont améliorés, mais vous devez continuer à prendre des [mesures de distanciation physique](#).
- Si vous n'êtes pas rétabli après 14 jours, communiquez avec Télésanté Ontario ou votre fournisseur de soins de santé.

Pour en savoir plus sur le virus

Le COVID-19 est un nouveau virus. Il se propage par les gouttelettes respiratoires d'une personne infectée à d'autres personnes avec lesquelles elle a des contacts étroits, comme les personnes qui vivent ensemble ou qui fournissent des soins.

Vous pouvez aussi obtenir des renseignements à jour sur la COVID-19 sur le site Web du ministère de la Santé de l'Ontario : ontario.ca/coronavirus.

Pour en savoir plus, communiquer avec : _____

Les renseignements présentés dans ce document sont à jour en date du 31 juillet 2020.