

Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)

Comment s'auto-isoler

Vous devez vous isoler des autres personnes si vous ressentez des 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'allez pas au travail, à l'école ou dans des lieux publics.
- Restez à la maison à moins de devoir subir un test de dépistage ou obtenir des soins de santé d'urgence.
- N'utilisez pas les transports publics, les taxis ou le covoiturage.



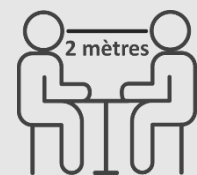
Évitez les contacts avec les autres

- Ne recevez que les visiteurs qui sont essentiels (p. ex., des 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 seul, dans une pièce séparée de votre domicile, et utilisez une salle de bain distincte si possible.
- 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 2 mètres des autres personnes.



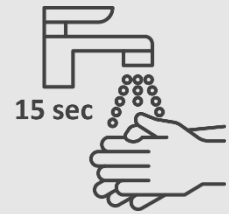
Gardez vos distances

- 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.
- Les autres personnes devraient porter un masque 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 à du savon.



Couvrez votre toux et vos éternuements

- Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir de papier lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Toussez ou éternuez dans le haut de votre manche ou votre coude, et non dans vos mains.
- Jetez les mouchoirs de papier 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 2 mètres d'autres personnes, ou restez dans une pièce séparée.
- Si vous n'avez pas de masque, gardez une distance de 2 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'auto-évaluation de la COVID-19](#).
- Communiquez avec Télésanté Ontario (1 866 797-0000) ou avec votre fournisseur de soins de santé si vous avez des questions.
- Toute personne (p. ex., membre de votre ménage) avec laquelle vous avez eu un contact physique étroit dans les deux jours précédant l'apparition de vos symptômes, ou après leur apparition, doit également s'isoler. Si vous avez des questions à ce sujet, suivez les conseils de votre [bureau de santé publique local](#).
- Votre bureau de santé publique local ou l'organisation ayant procédé au dépistage vous indiquera combien de temps vous isoler selon votre situation et vos résultats au test de dépistage.

- Lorsque se terminera votre période d'isolement, vous devriez poursuivre vos mesures de distanciation physique et porter un masque quand il vous est impossible de garder une distance de 2 mètres par rapport aux personnes qui ne font pas partie de votre ménage.
- Si vous n'êtes pas rétabli à la fin de votre période d'isolement, communiquez avec Télésanté Ontario ou votre fournisseur de soins de santé.

Renseignez-vous sur le virus

Vous pouvez en apprendre davantage et 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, communiquez avec : _____

Les renseignements présentés dans ce document sont à jour au 28 octobre 2020.

©Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2020

Ontario 