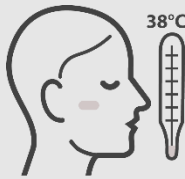


Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)

# Comment s'autosurveiller

Suivez les conseils que vous avez reçus de votre fournisseur de soins de santé.  
Si vous avez des questions, ou si vous commencez à vous sentir plus mal, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé, Télésanté Ontario (1 877 797-0000) ou votre bureau de santé publique.

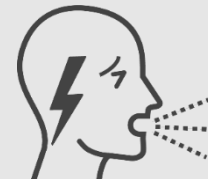
## Surveillez les symptômes pendant au moins 10 jours après une exposition



Fièvre



Toux



Difficulté à respirer

## Évitez les lieux publics

- Évitez les lieux publics et les endroits où vous ne pouvez pas vous séparer facilement des autres (d'au moins deux mètres) si vous devenez malade.
- Si vous êtes incapable de maintenir une distance de deux mètres, portez un masque non chirurgical ou un couvre-visage pour protéger les autres contre vos gouttelettes potentiellement infectieuses.

## Ce que vous devez faire si vous présentez ces symptômes ou tout autre symptôme.

- Isolez-vous immédiatement et contactez votre bureau de santé publique et votre fournisseur de soins de santé.
- Pour vous isoler, vous aurez besoin de ce qui suit :
  - des directives sur la façon de [s'auto-isoler](#);
  - du savon et de l'eau pour vous laver les mains ou un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Lorsque vous devez consulter votre fournisseur de soins de santé, évitez d'utiliser les transports en commun, comme le métro, les taxis et le covoiturage. Si cela est inévitable, portez un masque et gardez une distance de deux mètres des autres ou asseyez-vous à l'arrière dans un véhicule.

## En savoir plus sur le virus

Pour en savoir plus sur la COVID-19 et obtenir de l'information à jour, visitez le site Web du ministère de la Santé de l'Ontario : [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus).

Les renseignements présentés dans ce document sont à jour en date du 14 septembre, 2021