

Pour la personne malade en attente d'un test ou du résultat d'un test pour la COVID-19

Suivez les indications suivantes pour éviter de transmettre la COVID-19 aux autres.
Le virus se transmet d'une personne à une autre par le contact avec les gouttelettes produites par une personne malade lorsqu'elle parle, tousse ou éternue.
Il est aussi possible que le virus soit transmis par les selles.

Si le médecin juge que vous n'avez pas besoin d'un test ou vous avise que le résultat est négatif, vous pourrez reprendre vos activités régulières lorsque :

- votre isolement de 14 jours sera complété si vous êtes visé par les consignes d'isolement volontaire (ex. : retour de voyage, contact avec un cas de COVID-19);
- vous n'aurez plus de symptômes respiratoires.



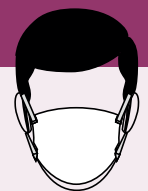
Restez à la maison

- N'allez pas à l'école, au travail, au CPE, à la garderie ni dans aucun endroit public (ex. : magasin).
- Ne prenez pas les transports publics.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison.
- Si vous habitez avec d'autres personnes qui n'ont pas la COVID-19 :
 - Demeurez seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible et fermez la porte.
 - Mangez et dormez seul dans une pièce de la maison.
 - Si possible, utilisez une salle de bain qui vous est réservée; sinon, désinfectez-la après chaque utilisation.
 - Évitez le plus possible d'être en contact avec les autres personnes de la maison. Si c'est impossible, portez un masque. Si un masque n'est pas disponible, gardez une distance d'au moins 2 mètres (6 pieds) entre vous et les autres.
- Aérez souvent la maison et votre chambre en ouvrant une fenêtre (si la météo le permet).



Portez un masque...

- quand une personne est dans la même pièce de la maison que vous.
- si vous devez quitter la maison pour des raisons médicales (après avoir communiqué avec le 1 877 644-4545 ou le 911).



Couvrez votre toux et vos éternuements

- Utilisez un mouchoir en papier pour tousser, vous moucher ou éternuer.
- Jetez le mouchoir dans une poubelle dès que possible et lavez-vous les mains.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, tousssez ou éternuez dans le creux de votre coude.



Lavez vos mains

- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon.
- Lavez aussi vos mains avant de manger, après être allé à la toilette et chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Fermez le couvercle de la toilette avant de peser sur la chasse d'eau et lavez-vous les mains.
- Désinfectez les surfaces que vous avez touchées puis lavez-vous les mains.



Ne partagez pas vos objets personnels

- Ne partagez pas vos assiettes, ustensiles, verres, serviettes, draps et vêtements avec d'autres personnes.

Composez le 1 877 644-4545 (sans frais) si les symptômes suivants apparaissent ou deviennent plus graves :

- Fièvre
- Toux
- Essoufflement, difficulté à respirer ou douleur à la poitrine
- Diarrhée ou vomissements importants
- Fatigue inhabituelle importante

N'oubliez pas de mentionner que vous êtes une personne sous investigation pour la COVID-19.

S'il vous est recommandé de consulter en milieu de soins, on vous dira où, comment et quelles précautions prendre pour y aller (ex. : utilisation de transport personnel ou d'une ambulance, port du masque).

Vous pouvez contacter le service Info-Social 811 (consultation téléphonique psychosociale 24/7) si vous vivez :

- Du stress, de l'anxiété
- Des réactions émotives qui perdurent (pleurs fréquents, irritabilité, etc.)
- Un sentiment de panique
- Des idées qui tournent sans arrêt dans votre tête, cela vous envahit et vous fait peur
- Des répercussions sociales de la maladie.

Des professionnels en intervention psychosociale vous offriront du soutien et vous donneront de l'information et des conseils selon vos besoins.

Visitez notre site Internet à santemontreal.ca/coronavirus



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-de-
l'Île-de-Montréal

Québec 