

Consignes à suivre pour l'isolement à la maison

Pour la personne malade en attente de résultat de test pour le COVID-19 (à l'exception des personnes faisant l'objet d'une quarantaine)

Nous vous demandons de suivre les instructions suivantes pour éviter de transmettre le nouveau coronavirus aux autres. Le virus se transmet d'une personne à une autre par le contact avec les gouttelettes qui sont projetées dans l'air quand une personne malade parle, tousse ou éternue. Il est aussi possible que le virus soit transmis par les selles.

Vous pourrez reprendre vos activités régulières lorsque le médecin traitant vous communiquera un résultat négatif.

Toute personne ayant reçu des instructions de compléter une quarantaine doit le faire. La quarantaine doit être complétée malgré un résultat négatif pour le COVID-19. Vous pourriez devenir positif pour le COVID-19 plus tard durant votre quarantaine.

Restez à la maison

- N'allez pas à l'école, au travail ni à aucun endroit public. Au besoin, votre médecin peut vous remettre un certificat médical qui explique votre absence.
- N'empruntez pas les transports publics.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison.
- 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 uniquement 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 (longueur d'une grande table à manger) entre vous et les autres.
- Aérez souvent la maison en ouvrant une fenêtre (si la température/ 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.)



Couvrez votre toux et vos éternuements

- Utilisez un kleenex (mouchoir en papier) pour tousser, vous moucher ou éternuer.
- Jetez le kleenex dans une poubelle et, ensuite, lavez vos mains.
- Si vous n'avez pas de Kleenex, tousssez ou éternuez dans le creux de votre coude.



Lavez vos mains souvent

- Lavez vos mains avec du savon et de l'eau, pendant au moins 20 secondes.
- S'il n'y a pas d'eau et de savon disponibles, utilisez un produit antiseptique pour les mains à 70 % d'alcool.
- Fermez le couvercle du bol de toilette avant de peser sur la chasse d'eau et lavez vos mains.
- Lavez aussi vos mains avant de manger, après être allé à la toilette et à chaque fois que les mains ont l'air sale.



Ne partagez pas vos objets personnels

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

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 du COVID-19.

Si l'infirmière d'Info-Santé vous recommande d'aller consulter, on vous dira où, comment y aller et quelles précautions prendre (port de masque, utilisation de transport personnel ou d'une ambulance, etc.).

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 partageront de l'information et des conseils selon vos besoins.