

## **S'isoler chez soi en attendant les résultats d'un test de dépistage de la COVID-19**

Votre professionnel de la santé a déterminé que vous pouviez être soigné en toute sécurité à domicile. Pour éviter la propagation des maladies respiratoires contagieuses, y compris celle provoquée par le nouveau coronavirus, on vous a recommandé de vous isoler chez vous jusqu'à la réception des résultats de votre test de dépistage.

**Ne mettez pas fin à votre isolement avant que l'on vous recommande de le faire.**

**Si vous prenez soin d'un enfant ou d'un membre de la famille qui a été testé, consultez le document *Informations pour les proches aidants sur l'isolement en cas de COVID-19*.**

### **Comment la COVID-19 se propage-t-elle?**

- Par des gouttelettes projetées par le nez ou la bouche de la personne infectée lorsqu'elle respire, tousse, éternue, parle ou chante.
- Par contact personnel étroit, par exemple lorsque l'on vit avec une personne infectée par la COVID-19, en partageant un repas avec elle ou par contact avec des objets ou des surfaces infectés par le virus, suivi du contact de la main avec la bouche, le nez ou les yeux avant de se laver les mains (rarement par contact avec les selles).
- Les trois situations suivantes présentent le risque le plus important de transmission du virus : des espaces clos et mal ventilés, des endroits bondés où de nombreuses personnes sont réunies, et le contact étroit lorsqu'il est impossible de rester à deux mètres de distance.

### **Qu'est-ce que l'isolement?**

- L'isolement consiste à éviter les situations dans lesquelles vous pourriez transmettre la maladie à d'autres personnes. Il s'agit donc de toutes les circonstances dans lesquelles vous pouvez entrer en contact avec d'autres personnes, comme les rassemblements privés et publics, le travail, l'école, la garde d'enfants, les manifestations sportives, les rassemblements religieux, les épiceries et les restaurants.

### **Comment puis-je m'isoler?**

#### **Restez à la maison, sauf si vous avez besoin de soins médicaux d'urgence.**

- N'allez pas au travail, à l'école ou dans les lieux publics.
- Annulez tous vos rendez-vous non urgents.
- N'utilisez pas les transports en commun, y compris les bus et les taxis.
- Ne recevez aucun visiteur chez vous.
- Vous pouvez sortir vous promener dans votre quartier. Demeurez à distance de marche de votre foyer et ne prenez pas l'auto pour aller en randonnée sur un sentier ou dans une autre collectivité. Maintenez une distance de deux mètres avec les autres personnes et évitez les endroits achalandés.

#### **Surveillez vos symptômes.**

- Téléphonnez au Centre de lutte contre les maladies transmissibles du Yukon ou à votre prestataire de soins primaires si des symptômes apparaissent ou si votre état de santé se détériore; on vous aidera à planifier et à coordonner le suivi médical. Vous devez porter un masque lorsque vous vous rendez dans un établissement de santé.

- Si vous avez besoin de soins médicaux urgents, rendez-vous à l'urgence ou appelez le 911 et prévenez les personnes qui vous prennent en charge que vous faites l'objet d'un dépistage de la COVID-19, car cela permettra aux établissements de prendre des mesures pour empêcher d'autres personnes de tomber malades.

## **Comment prévenir la transmission de la maladie au sein de mon foyer?**

### **Lorsque c'est possible, isolez-vous des autres personnes vivant dans votre foyer.**

- Vivez et dormez dans une pièce bien ventilée et séparée de celles utilisées par les autres personnes.
- Utilisez une salle de bains séparée, si possible. Si ce n'est pas possible, veillez à bien nettoyer les surfaces après chaque usage.
- Évitez les pièces communes. Si ce n'est pas possible, portez un masque et restez à deux mètres des autres personnes.
  - Ne touchez pas le masque pendant que vous le portez et changez de masque s'il est humide ou sale.
  - Jetez les masques directement dans une poubelle munie d'un couvercle.
  - Lavez-vous les mains immédiatement après avoir jeté le masque.
  - Les masques non médicaux doivent compter trois couches de tissu et la couche intérieure doit être faite d'un matériau filtrant, comme le polypropylène non tissé.
- Les personnes dont le système immunitaire est affaibli ou qui souffrent d'une maladie chronique devraient vivre dans une autre maison ou dans un autre lieu de résidence, si possible.
- Limitez les visites. Ne laissez pas d'autres personnes venir vous voir à la maison, même pour une « petite visite ». Il est toutefois permis à d'autres personnes de déposer devant chez vous des articles comme de l'épicerie et des médicaments.
  - S'il vous est impossible de vous isoler dans votre domicile, téléphonez à la ligne d'information sur la COVID-19 au 1-877-374-0425 ou contactez les Services de soutien pour l'isolement au 1-867-332-4587.

### **Évitez de partager vos articles ménagers.**

- Ne partagez pas votre vaisselle, vos tasses, vos couverts, vos serviettes, votre linge de lit ou d'autres objets de ce type avec les autres personnes de votre foyer. Après chaque usage, lavez soigneusement ces objets à l'eau savonneuse.

### **Couvrez-vous la bouche et le nez lorsque vous toussiez ou éternuez.**

- Couvrez-vous la bouche et le nez d'un papier-mouchoir quand vous toussiez ou éternuez, ou faites-le plutôt dans le pli de votre coude que dans votre main. Jetez les papiers-mouchoirs usagés dans un sac-poubelle dans votre chambre avant de jeter ce dernier avec vos autres déchets ménagers, et lavez-vous immédiatement les mains.

### **Lavez-vous les mains souvent et soigneusement.**

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. Si vous n'avez pas d'eau et de savon à votre disposition, utilisez un désinfectant à base d'alcool et des serviettes jetables en papier.
- Évitez de vous toucher le visage si vous ne venez pas de vous laver les mains.

## **Nettoyez et désinfectez les surfaces que vous touchez fréquemment.**

- Nettoyez et désinfectez deux fois par jour les surfaces que vous touchez fréquemment (comme le plan de travail, la table, les poignées de porte, les accessoires de la salle de bain, les toilettes, les téléphones, les claviers, les tablettes et les tables de chevet) à l'aide d'un désinfectant ménager standard contenant un volume d'eau de Javel pour neuf volumes d'eau. Tirez la chasse d'eau après avoir rabattu le couvercle des toilettes.

## **Quand aurai-je accès au résultat de mon test?**

- Votre test est acheminé à l'Hôpital général de Whitehorse où il est traité avant d'être envoyé par avion dans un laboratoire de Colombie-Britannique. Si vous habitez dans une collectivité rurale du Yukon, demandez à votre professionnel de la santé quand le test sera expédié.
- Le résultat du test sera généralement disponible sous 24 à 48 heures après sa réception en Colombie-Britannique.
- Vous pourrez consulter les résultats en ligne à l'adresse [service.yukon.ca/forms/fr/get-covid19-test-result](https://service.yukon.ca/forms/fr/get-covid19-test-result).
  - Les résultats sont disponibles en temps réel. Vous devez posséder une carte du régime d'assurance-santé du Yukon pour consulter vos résultats par le biais de ce service. Il est essentiel de suivre toutes les instructions pour l'interprétation de vos résultats, notamment pour savoir à quel moment vous pouvez mettre fin à l'isolement. Si vous ne possédez pas de carte d'assurance-santé, que vous ne pouvez pas accéder à ce service ou que vous avez besoin d'aide pour interpréter vos résultats :
    - appelez le centre de soins de santé ou le centre médical de votre localité, si vous avez passé le test dans une collectivité rurale;
    - appelez le Centre de lutte contre les maladies transmissibles du Yukon au 867-667-8323 ou votre professionnel de la santé, si vous avez été testé à Whitehorse.