

Informations sur le nouveau coronavirus (COVID 2019) S'isoler chez soi

Votre fournisseur de soins de santé a déterminé que vous pouvez 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.

Vous serez tenu informé de ces résultats dès qu'ils seront disponibles.

Ne quittez pas votre isolement avant que l'on vous recommande de le faire.

Qu'est-ce que le nouveau coronavirus (COVID-19)?

Les nouveaux coronavirus sont de nouvelles souches du virus qui n'ont encore jamais été diagnostiquées chez l'humain. Le nouveau coronavirus 2019, ou COVID-19, est un nouveau virus des voies respiratoires dont les premiers cas ont été recensés à Wuhan, dans la province du Hubei, en Chine. Des maladies légères et graves ont été signalées.

Comment le COVID-19 se propage-t-il?

- dans l'air, lorsque les personnes toussent et éternuent;
- par contact personnel étroit, par exemple lorsque l'on vit avec une personne infectée par le COVID-19, 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;
- plus rarement, par contact avec les selles d'une personne malade.

Qu'est-ce que l'auto-isolement?

L'auto-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 réunions publiques, le travail, l'école, la garde d'enfants, les manifestations sportives, les rassemblements religieux, les établissements de santé, les épiceries, les restaurants, les cinémas et tous les rassemblements publics.

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 (ex. lieux de culte, boutiques et restaurants).
 - Annulez tous vos rendez-vous non urgents.
 - N'utilisez pas les transports en commun, y compris les bus et les taxis.

- Faites en sorte de ne recevoir aucun visiteur à la maison.
- Si nécessaire, votre fournisseur de soins de santé pourra vous donner une attestation vous dispensant de vous rendre au travail ou à l'école.
- **Surveillez vos symptômes.**
 - Appelez-nous (en composant l'un des numéros ci-dessous) si des symptômes apparaissent ou si votre état de santé s'aggrave. Nous participerons alors à l'organisation et à la planification d'un suivi médical. On vous demandera de porter un masque (masque chirurgical ou d'intervention) lorsque vous vous rendrez dans un établissement de santé.
 - Si vous avez besoin de soins d'urgence, présentez-vous au service des urgences ou appelez le 911.
 - Prévenez les personnes qui vous prennent en charge que vous faites l'objet d'un dépistage pour le 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 des toilettes séparées, si possible.
 - Portez un masque lorsque vous vous trouvez dans des pièces communes.
 - Il ne faut pas toucher ou manipuler les masques lorsque vous les utilisez.
 - Si un masque devient humide ou sale, il faut le changer immédiatement.
 - Les masques doivent être jetés directement dans une poubelle équipée d'un couvercle.
 - Il faut se laver les mains immédiatement après avoir jeté son masque.
 - Si possible, les autres membres du foyer devraient vivre dans une autre maison ou dans un autre lieu de résidence, particulièrement s'ils présentent un système immunitaire affaibli ou s'ils souffrent d'une maladie chronique.
 - Limitez les visites. Ne laissez pas d'autres personnes venir vous voir à la maison. Cela inclut les personnes qui viennent rendre visite à d'autres personnes vivant dans votre foyer et qui ne viennent pas vous voir directement. Cela inclut également toutes les « visites en coup de vent ».
 - Remarque : Vous pouvez toutefois demander à des amis ou à des membres de votre famille de venir déposer de la nourriture et des courses.

- **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 avoir utilisé ces objets, lavez-les consciencieusement 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 toussiez/éternuez plutôt dans le pli de votre coude que dans votre main. Jetez les papiers-mouchoirs usagers dans un sac-poubelle avant de jeter ce dernier avec vos autres déchets ménagers, et lavez-vous immédiatement les mains.

- **Lavez-vous les mains souvent et consciencieusement.**
 - Lavez-vous les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes.
 - Utilisez des serviettes en papier jetables lorsque c'est possible.
 - Si vous n'avez pas d'eau et de savon à disposition, utilisez un désinfectant à base d'alcool; cela étant dit, lavez-vous toujours les mains à l'eau et au savon après être allé aux toilettes. Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche si vous ne venez pas de vous laver les mains.

- **Tirez la chasse d'eau après avoir rabattu le couvercle des toilettes.**
 - Le virus peut également se trouver dans les selles.

- **Nettoyez et désinfectez les surfaces que vous touchez fréquemment.**
 - Nettoyez et désinfectez une 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 habituel contenant un volume d'eau de Javel pour neuf volumes d'eau.

Pour toute question, n'hésitez pas à composer les numéros suivants :

N° 1 :

N° 2 :
