

## **Rester chez soi si l'on est malade**

### **Si vous avez passé un test de dépistage de la COVID-19**

Nous vous recommandons de rester à la maison jusqu'à ce que vous receviez le résultat de votre test. Consultez votre [résultat de test PCR analysé en laboratoire](#).

### **Si votre résultat est positif**

Nous vous recommandons de rester à la maison jusqu'à votre rétablissement.

Pour en savoir plus sur ce qu'il faut faire [en cas de test positif](#).

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

La COVID-19 se transmet par les gouttelettes expirées ou exhalées par les personnes. La propagation de ces gouttelettes se fait par contact personnel étroit, notamment dans les situations suivantes :

- vivre avec une personne atteinte de la COVID-19;
- partager des aliments;
- toucher des surfaces ou des objets contaminés, puis toucher sa bouche, son nez ou ses yeux avant de se laver les mains.

### **Pourquoi devriez-vous rester à la maison?**

Rester chez vous si vous êtes malade vous permettra d'éviter les situations dans lesquelles vous pourriez transmettre la maladie à d'autres personnes, c'est-à-dire toute situation où vous pourriez entrer en contact avec d'autres personnes, par exemple :

- rassemblements privés et publics;
- lieux de travail;
- école;
- services de garde;
- activités sportives;
- rassemblements religieux;
- épiceries;
- restaurants.

### **Que devez-vous faire jusqu'à votre rétablissement?**

**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 collectifs, y compris les autobus et les taxis. Faites en sorte de ne recevoir aucun visiteur à la maison.
- Demeurez à distance de marche de votre foyer, c'est-à-dire ne prenez pas votre véhicule pour aller en randonnée dans un sentier ou une autre collectivité. Ne sortez que pour vous promener dans votre quartier. Maintenez une distance de deux mètres (six pieds) avec les autres personnes et évitez les endroits achalandés.

**Surveillez vos symptômes.**

- Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé primaires si des symptômes apparaissent ou si votre état de santé s'aggrave. Il organisera et planifiera votre suivi médical.

- Si vous n'avez pas de fournisseur de soins de santé primaires au Yukon, communiquez avec le Centre de lutte contre les maladies transmissibles du Yukon au [867-667-8323](tel:867-667-8323) ou (sans frais au Yukon) au [1-800-661-0408](tel:1-800-661-0408), poste 8323.
- Si vous avez besoin de soins d'urgence, présentez-vous aux urgences ou appelez le 911 et mentionnez que vous êtes en attente d'un résultat de test de dépistage de la COVID-19. Le personnel de la santé pourra ainsi prendre des mesures pour éviter la propagation de la maladie. Vous devrez porter un masque au moment de vous rendre dans un établissement de soins de santé.

## **Comment prévenir la transmission de la maladie dans votre foyer?**

### **Restez à l'écart des autres personnes vivant dans votre foyer.**

- Vivez et dormez dans une pièce bien ventilée et séparée de celles utilisées par les autres personnes.
- Couvrez-vous la bouche et le nez d'un papier-mouchoir quand vous toussiez ou éternuez, ou toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude plutôt que dans votre main. Jetez les papiers-mouchoirs usagés dans un sac-poubelle et lavez-vous les mains.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un désinfectant à base d'alcool. Utilisez des serviettes jetables en papier lorsque c'est possible.
- Utilisez une salle de bains séparée, si possible. Si cela n'est pas possible, assurez-vous de bien nettoyer les surfaces entre chaque utilisation.
- Évitez les pièces communes et évitez de partager les articles ménagers. Si ce n'est pas possible, portez un masque (soit un masque médical, soit un masque non médical à trois couches) et restez à deux mètres (six pieds) des autres personnes. Lavez votre vaisselle, vos tasses, vos couverts, vos serviettes, etc. à l'eau savonneuse après les avoir utilisés.
- Ne touchez pas à votre masque pendant que vous le portez et changez-le s'il est mouillé ou souillé.
  - Jetez les masques directement dans une poubelle munie d'un couvercle.
  - Lavez-vous les mains immédiatement après avoir jeté un masque.
- Si possible, les personnes dont le système immunitaire est affaibli ou qui souffrent d'une maladie chronique devraient vivre ailleurs.
- Limitez les visites. Vous ne devez pas laisser d'autres personnes venir vous voir à la maison. Cela inclut toutes les visites éclair. Il est toutefois permis à d'autres personnes de déposer devant chez vous des articles comme de l'épicerie et des médicaments.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces touchées, comme les comptoirs, tables, poignées de porte, accessoires de salle de bain, toilettes, téléphones, claviers, tablettes et tables de chevet.

### **Quand aurez-vous accès au résultat de votre test?**

- Si vous avez effectué un test d'autodépistage rapide, suivez le mode d'emploi de la trousse pour interpréter votre résultat.
- Si vous avez passé un test PCR analysé en laboratoire, ce dernier est d'abord envoyé à l'Hôpital général de Whitehorse aux fins de traitement. Il peut aussi être envoyé par avion à un laboratoire d'analyse en Colombie-Britannique.
- Si vous habitez dans une collectivité rurale du Yukon, demandez à votre professionnel de la santé quand le test sera expédié.
- Votre résultat est habituellement disponible de 24 à 48 heures après son arrivée au laboratoire d'analyse.
- Vous pourrez consulter votre résultat [en ligne](#).
  - Les résultats sont disponibles en temps réel. Il est essentiel de suivre toutes les instructions

- pour l'interprétation de votre résultat.
- Si vous ne pouvez pas accéder à ce service ou que vous avez besoin d'aide pour interpréter vos résultats :
    - appelez le centre de santé ou le centre médical de votre localité, si vous avez passé le test dans une collectivité rurale;
    - communiquez avec votre fournisseur de soins de santé au Yukon, si vous avez passé le test à Whitehorse;
    - communiquez avec le Centre de lutte contre les maladies transmissibles du Yukon au 867-667-8323, si vous n'avez pas de fournisseur de soins de santé primaires au Yukon.