

## S'isoler chez soi

Vous pouvez aider à prévenir la propagation de maladies respiratoires contagieuses, y compris la COVID-19.

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

Si vous avez passé un test de dépistage de la COVID-19, nous vous recommandons de vous isoler à la maison jusqu'à ce que vous receviez le résultat de votre test. Cette consigne s'applique autant à un test PCR analysé en laboratoire qu'à un test d'autodépistage rapide.

### Si votre résultat est positif

Dans ce cas, nous vous recommandons de vous isoler à la maison.

### Si vous avez passé un test PCR analysé en laboratoire

[Obtenir le résultat d'un test PCR analysé en laboratoire et savoir quand il sera possible de mettre fin à l'isolement une fois le résultat obtenu](#)

### Si vous êtes proche aidant ou membre du foyer

Savoir ce que vous devez faire si vous [prenez soin d'un enfant ou d'un membre de la famille qui a passé un test de dépistage](#).

## 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.

Plus rarement, la propagation de la COVID-19 se fait par contact avec les selles.

Les situations et les milieux à risque élevé qui réunissent les trois conditions suivantes présentent le plus grand risque de transmission :

- espace clos et mal ventilé;
- espace bondé où de nombreuses personnes sont présentes;
- espace avec contacts étroits où il est impossible de maintenir une distance de deux mètres.

## 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 sociaux ou publics, le travail, l'école, la garde d'enfants, les manifestations sportives, les rassemblements religieux, les épiceries et les restaurants.

## **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 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 l'auto 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 avec les autres personnes et évitez les endroits bondés.

## **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.
- 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 mon foyer?**

### **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. Si cela n'est pas possible, assurez-vous de bien nettoyer les surfaces entre chaque utilisation.
- Évitez les pièces communes. Si ce n'est pas possible, portez un masque et restez à deux mètres des autres personnes.
- 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.
- Les masques non médicaux doivent comporter trois couches, et la couche intermédiaire doit être en tissu de type filtre, comme le polypropylène non tissé.
- 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 éclaircies. Il est toutefois permis à d'autres personnes de déposer devant chez vous des articles comme de l'épicerie et des médicaments.
- Si vous ne pouvez pas vous isoler à la maison, appelez l'équipe des 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 avoir utilisé ces objets, lavez-les soigneusement 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 ou éternuez dans le pli de votre coude plutôt que dans votre main.

- Déposez les papiers-mouchoirs usagés dans un sac-poubelle dans votre chambre avant de jeter le sac-poubelle 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 disposition, utilisez un désinfectant à base d'alcool. Utilisez des essuie-mains en papier jetables lorsque c'est possible.
- Évitez de vous toucher le visage si vous ne vous êtes pas lavé les mains.

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

- Nettoyez et désinfectez les surfaces touchées au moins deux fois par jour, comme les comptoirs, tables, poignées de porte, accessoires de salle de bain, toilettes, téléphones, claviers, tablettes et tables de chevet.
- Utilisez un désinfectant ménager habituel contenant un volume d'eau de Javel pour neuf volumes d'eau.
- Rabattez le couvercle de la cuvette avant de tirer la chasse.

### **Quand aurai-je accès au résultat de mon 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 à l'extérieur de Whitehorse, demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous indiquer à quel moment 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. Vous devez être titulaire d'une carte d'assurance-santé du Yukon pour consulter vos résultats au moyen de ce service.
  - Il est essentiel de suivre toutes les instructions pour l'interprétation de votre résultat, notamment pour savoir à quel moment vous pouvez mettre fin à l'isolement.
  - Si vous n'êtes pas titulaire d'une carte d'assurance-santé, que vous ne pouvez pas accéder à ce service ou que vous avez besoin d'aide pour interpréter votre résultat :
    - communiquez avec le centre de santé ou le bureau médical de votre localité, si vous avez passé le test dans une collectivité rurale;
    - communiquez avec votre fournisseur de soins de santé local, si vous avez passé le test à Whitehorse;
    - appelez le Centre de lutte contre les maladies transmissibles du Yukon au 667-8323, si vous n'avez pas de fournisseur de soins de santé local au Yukon.

### **Pendant combien de temps dois-je m'isoler?**

Obtenir le [résultat d'un test de dépistage de la COVID-19 et des informations sur l'isolement](#).