

Comment s'auto-surveiller

Télesanté, votre fournisseur de soins de santé ou votre bureau de santé publique local vous a conseillé de vous surveiller vous-même.

Suivez ces instructions pour réduire le risque de transmettre la maladie à d'autres :

- **Restez à la maison**
 - N'allez pas au travail, à l'école ou dans les lieux publics.
 - Ne pas utiliser les transports en commun, les taxis ou les covoiturages
 - Votre fournisseur de soins de santé ou le Bureau de la santé publique de Toronto vous dira quand vous n'aurez plus besoin de vous isoler.
- **Limitez le nombre de visiteurs dans votre maison**
 - N'acceptez que des visites importantes et gardez les visites courtes.
 - Tenez-vous à l'écart des personnes âgées et des personnes souffrant de maladies chroniques (par exemple, diabète, problèmes pulmonaires, système immunitaire affaibli).
- **Évitez tout contact avec les autres**
 - Restez dans une pièce séparée, loin des autres personnes de votre maison autant que possible et utilisez une salle de bain séparée si vous en avez une.
 - Assurez-vous que les pièces communes ont une bonne circulation d'air (par exemple, fenêtres ouvertes).
- **Gardez vos distances**
 - Si vous êtes dans une pièce avec d'autres personnes, gardez une distance d'au moins deux mètres des autres autant que possible et portez un masque qui couvre votre nez et votre bouche.
 - Si vous ne pouvez pas porter de masque, les gens devraient porter un masque lorsqu'ils sont dans la même pièce que vous.
- **Couvrez vos toux et éternuements**
 - Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez.
 - Toussez ou éternuez dans le haut de votre manche ou votre coude, pas dans votre main.
 - Jetez les mouchoirs usagés dans une poubelle doublée et nettoyez-vous les mains. Le revêtement de la poubelle avec un sac en plastique rend l'élimination des déchets plus facile et plus sûre.
 - Après avoir vidé la poubelle, nettoyez-vous les mains.

24 mars 2020

- **Nettoyez vos mains**

- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon pendant au moins 15 secondes. Séchez-vous les mains avec une serviette en papier ou avec votre propre serviette en tissu que vous ne partagez avec personne.
- Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vos mains ne sont pas visiblement sales.
- Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche avec des mains sales.

- **Portez un masque sur votre nez et votre bouche**

- Portez un masque si vous devez quitter votre maison pour voir un fournisseur de soins de santé.
- Portez un masque lorsque vous êtes à moins de deux mètres d'autres personnes.
- Vous devez porter un masque lorsque vous êtes dans la même pièce que d'autres personnes.
- Si vous ne pouvez pas porter de masque, les personnes qui vivent avec vous devraient en porter un pendant qu'elles sont dans la même pièce que vous.

- **Nettoyez votre maison**

- Nettoyez votre maison avec des nettoyants ménagers ordinaires.
- Nettoyez quotidiennement les articles régulièrement touchés tels que les toilettes, les poignées de robinet d'évier, les poignées de porte et les tables de chevet.

- **Évitez de partager des articles ménagers**

- Ne partagez pas la vaisselle, les verres, les tasses, les ustensiles de cuisine, les serviettes, la literie ou d'autres articles avec d'autres personnes.
- Après utilisation, ces articles doivent être lavés avec du savon ou un détergent à l'eau tiède. Aucun savon spécial n'est nécessaire.
- Vous pouvez utiliser le lave-vaisselle et le lave-linge.
- Ne partagez pas de cigarettes.

- **Lavez soigneusement le linge**

- Il n'est pas nécessaire de séparer le linge.
- Nettoyez-vous les mains avec du savon et de l'eau ou un désinfectant à base d'alcool immédiatement après avoir fait la lessive.

- **Soyez prudent lorsque vous touchez des déchets**

- Tous les déchets peuvent être déposés dans des poubelles ordinaires.
- Lors de la vidange des poubelles, veillez à ne pas toucher les mouchoirs utilisés avec vos mains. Le revêtement de la poubelle avec un sac en plastique rend l'élimination plus facile et plus sûre.
- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau ou un désinfectant à base d'alcool après avoir vidé la poubelle.

- **Surveillez vos symptômes**

- Si vos symptômes s'aggravent et vous êtes préoccupé, contactez Télésanté au 1 866 797-0000 ou votre fournisseur de soins de santé.
- Si vous avez besoin de soins médicaux urgents, contactez le 911.

- **Déplacement vers/depuis l'hôpital ou le bureau du fournisseur de soins de santé**

- N'utilisez pas les transports en commun.
- Conduisez, si possible
- Si vous ne pouvez pas conduire vous-même, allez-y avec un ami ou un membre de votre famille. Assurez-vous que les vitres de la voiture sont ouvertes, asseyez-vous sur le siège arrière et portez un masque (si vous en avez ou si vous le pouvez).
- Si vous n'êtes pas en mesure d'organiser un trajet, prenez un taxi ou un service de voiture. Assurez-vous que les vitres de la voiture sont ouvertes, asseyez-vous sur le siège arrière et portez un masque (si vous en avez ou si vous le pouvez). Enregistrez le nom de l'entreprise de taxi ou de voiture et la plaque d'immatriculation de la voiture.
- Si vous avez besoin de soins médicaux urgents, contactez le 911.

- **Résultats de test**

- Si vous avez été testé pour le COVID-19 dans un centre d'évaluation et n'avez pas reçu vos résultats de test dans les 4 jours, veuillez contacter votre bureau de santé publique local. Numéro d'appel pour les résidents de Toronto : 416 338-7600

- **Plus d'informations**

- Si vous avez d'autres questions, veuillez contacter Télésanté au 1 866 797-0000, votre fournisseur de soins de santé ou votre bureau de santé publique.
- Le Bureau de la santé publique de Toronto. Le nouveau coronavirus (COVID-19). <https://www.toronto.ca/community-people/health-wellness-care/diseases-medications-vaccines/coronavirus/>
- L'Agence de la santé publique du Canada. La maladie à coronavirus (COVID-19). <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus.html>