

Le Nouveau Coronavirus (COVID-19) Comment se mettre en isolement (pour les voyageurs de retour qui n'ont pas de symptômes)

Si vous avez voyagé à l'extérieur du Canada vous devez vous mettre en isolement pendant 14 jours après votre retour.

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

- **Retour à la maison depuis l'aéroport**
 - Si possible, conduisez vous-même.
 - Si vous devriez utiliser un taxi ou un service de co-voiturage, gardez les fenêtres ouvertes.
- **Achat de denrées pour votre famille**
 - Magasinez en ligne ou demandez à un ami ou membre de votre famille (qui n'est pas en isolement) de le faire pour vous.
- **Restez à la maison**
 - Ne sortez pas à l'extérieur, sauf sur un balcon privé ou dans une cour fermée où vous pouvez éviter tout contact étroit avec les autres.
 - N'utilisez pas les transports en commun, les taxis ou le service de covoiturage.
 - Rester à la maison et demeurer actif peuvent être synonyme. Essayez les cours de remise en forme en direct ou les applications pour vous guider dans votre entraînement à domicile.
 - Si vous devez sortir, tenez-vous à au moins deux (2) mètres ou 6 pieds de distance des autres.
- **Ne recevez pas de visiteurs chez vous**
- **Évitez tout contact avec les autres**
 - Restez dans une pièce séparée, loin des autres personnes dans 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 ou six pieds 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 autres devraient en porter un lorsqu'ils sont dans la même pièce que vous.

- **Couvrez vos toux et éternuements**
 - Couvrez votre bouche et votre 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 utilisés dans une poubelle doublée et nettoyez vos mains. L'utilisation d'un sac en plastique dans la poubelle rend l'élimination des déchets plus facile et plus sûre.
 - Après avoir vidé la poubelle, nettoyez vos mains.

- **Nettoyez vos mains**
 - Lavez souvent vos mains à l'eau et au savon pendant au moins 15 secondes. Séchez-vous les mains avec un essuie-tout 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.

- **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 les linges**
 - Il n'est pas nécessaire de laver vos linges séparément.
 - Nettoyez vos 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.
 - Lorsque vous videz les poubelles, veillez à ne pas toucher les mouchoirs sales avec vos mains. L'utilisation d'un sac en plastique dans la poubelle rend l'élimination des déchets plus facile et plus sûre.
 - Lavez vos mains avec du savon et de l'eau ou un désinfectant à base d'alcool après avoir vidé la poubelle.

- **Surveillez vos symptômes**

- Si vous développez des symptômes, demeurez en isolement pendant 14 jours en commençant à compter à partir du moment où vous avez eu des symptômes.
- Si vous avez des questions sur vos symptômes, 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, 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 possible).
- Si vous n'êtes pas en mesure de vous déplacer par vos propres moyens, prenez un taxi ou un service similaire. 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 possible). Enregistrez le nom de l'entreprise de taxi ou de de service de co-voiturage et la plaque d'immatriculation de la voiture.
- Si vous avez besoin de soins médicaux urgents, contactez le 911.

- **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.
- 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>