

COVID-19 (coronavirus)

Comment s'auto-isoler chez soi



L'auto-isollement peut empêcher la propagation des infections, comme les infections causées par le nouveau coronavirus (COVID-19). Lorsque vous êtes exposé à une maladie, il s'écoule du temps entre le moment de l'exposition à la maladie et le moment où vous commencez à vous sentir malade : il s'agit de la période d'incubation. Il y a un très faible risque que vous transmettiez des germes pendant cette période, au cours des quelques jours avant que les symptômes de la maladie se manifestent. Mais, plus important encore, le fait de demeurer à la maison signifie que si vous commencez à vous sentir malade, vous ne courez pas le risque que cela se produise alors que vous vous trouvez dans un endroit public. L'auto-isollement est une mesure de prudence utilisée pour réduire le risque de propagation du virus.

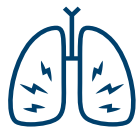
En cas de symptômes, composez le 811.



Fièvre



Toux



Difficultés
respiratoires

Comment vous protéger



Lavez vous souvent
les mains



Toussez ou éternuez
dans votre coude



Évitez de vous toucher
le visage



Toussez dans
un mouchoir
puis jetez-le



Restez à la
maison si
vous êtes
malade



Évitez le contact
avec les gens
malades

Limiter les contacts avec d'autres personnes

- Ne sortez pas de chez vous sauf en cas d'absolue nécessité, par exemple pour obtenir des soins médicaux.
- N'allez pas à l'école, au travail, dans d'autres lieux publics ou n'utilisez pas les transports publics (comme les autobus et les taxis).
- Prenez des dispositions pour que votre épicerie et vos fournitures soient déposées à votre porte afin de limiter les contacts.
- Restez dans une chambre séparée et n'utilisez pas la même salle de bain que les autres membres de votre famille, si possible.
- Si vous devez être en contact avec une autre personne, gardez une distance d'au moins deux (2) mètres entre vous et elle. Veillez à ce que les interactions soient brèves et portez un masque.
- Évitez tout contact avec des personnes atteintes de maladies chroniques, des personnes dont le système immunitaire est affaibli et des personnes âgées.
- Évitez le contact avec les animaux domestiques si vous vivez avec d'autres personnes qui pourraient également les toucher.

Gardez vos mains propres

- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, et séchez-les avec des serviettes en papier jetables ou des serviettes sèches réutilisables, que vous remplacerez lorsqu'elles seront mouillées.
- Vous pouvez également enlever la saleté avec une lingette humide, puis utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.
- Toussez ou éternuez dans le pli de votre bras ou dans un mouchoir en papier.

Comment s'auto-isoler chez soi

Éviter de contaminer les objets et surfaces communs

- Au moins une fois par jour, nettoyez et désinfectez les surfaces que vous touchez souvent, comme les toilettes, les tables de chevet, les poignées de porte, les téléphones et les télécommandes de télévision.
- Ne partagez pas d'objets personnels avec d'autres personnes, comme des brosses à dents, des serviettes, de la literie, des ustensiles ou des appareils électroniques.
- Utilisez des désinfectants ménagers ordinaires ou de l'eau de Javel diluée (1 part d'eau de Javel et 9 parts d'eau) pour désinfecter les objets et les surfaces.
- Placez les articles contaminés qui ne peuvent pas être nettoyés dans un contenant doublé de plastique, fermez bien le contenant et jetez-le avec les autres déchets ménagers.
- Fermez le couvercle de la toilette avant de tirer la chasse d'eau.

Prenez soin de vous

- Surveillez l'évolution de vos symptômes et si vous développez de la fièvre, une toux ou des difficultés respiratoires, appelez le 8-1-1 pour une évaluation en vue d'un dépistage.
- Si, après avoir appelé le 8-1-1, vos symptômes s'aggravent, rappelez le 8-1-1 pour une évaluation plus poussée en vue d'un dépistage. Si vos symptômes deviennent graves et vous avez besoin d'une assistance médicale, composez le 9-1-1.
- Reposez-vous, adoptez un régime alimentaire équilibré et restez en contact avec les autres au moyen d'appareils de communication.

Soyez prêt

À l'heure actuelle, l'ASPC a évalué le risque pour la santé publique associé à la COVID-19 comme étant faible pour la population générale du Canada, mais cette évaluation peut changer soudainement. Le risque de conséquences plus graves est accru pour les Canadiens :

- âgés de 65 ans et plus
- immunodéficients
- atteints d'affections médicales sous-jacentes

Ces mesures sont les meilleures pour vous protéger, vous et votre famille, contre les maladies respiratoires, y compris le COVID-19.

- Préparez un plan
- Faites exécuter vos prescriptions
- Approvisionnez-vous en biens essentiels, mais évitez les achats en panique
- Prenez soin des personnes malades
- Obtenez des renseignements fiables
- Communiquez avec votre famille, vos amis et vos voisins

**Consultez des sources d'information
crédibles telles que le site
www.princeedwardisland.ca/fr/covid19.**

Pour des renseignements exacts et à jour

**Si vous avez des questions
générales sur la COVID-19**

1-800-958-6400

Pour des renseignements locaux à jour, visitez : princeedwardisland.ca/fr/covid19

