

# MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19) : COMMENT SE CONFINER À DOMICILE SI VOUS AVEZ PEUT-ÊTRE ÉTÉ EXPOSÉ MAIS QUE VOUS N'AVEZ PAS DE SYMPTÔMES

Les personnes atteintes de la COVID-19 ne reconnaissent pas tout de suite les symptômes précurseurs. Même si vous n'avez pas de symptômes maintenant, vous pourriez devoir vous confiner si, au cours des 14 jours précédents :

- ▶ vous avez voyagé **hors du Canada**;  
OU
- ▶ vous avez été en contact étroit avec une personne qui est ou pourrait être atteinte de la COVID-19.

**Se confiner** signifie que, **pendant 14 jours**, vous devez :

- ▶ **rester à domicile** et surveiller vos symptômes, même s'ils sont légers;
- ▶ **éviter tout contact avec autrui**, pour prévenir toute transmission du virus au stade précoce de la maladie;
- ▶ **faites votre part pour prévenir la propagation de la maladie**, chez vous et dans votre communauté, au cas où vous développez des symptômes.

**Remarque :** Si vous habitez avec une personne qui est confinée parce qu'elle est atteinte ou pourrait être atteinte de la COVID-19, votre période de confinement pourrait se prolonger au-delà de 14 jours. Informez-vous auprès de votre **autorité de santé publique**.

Pendant votre confinement, prenez les mesures qui suivent.

## Limitez les contacts avec autrui

- ▶ Restez chez vous ou à l'endroit où vous séjournez au Canada.
- ▶ N'allez pas à l'école, au travail ou dans d'autres lieux publics et n'utilisez pas les transports publics (comme l'autobus et le taxi).
- ▶ N'accueillez pas de visiteurs.
- ▶ Évitez tout contact avec des personnes âgées ou ayant un problème de santé, car elles sont plus susceptibles de développer une maladie grave.
- ▶ Évitez tout contact avec autrui, en particulier les personnes qui n'ont pas voyagé et celles qui n'ont pas été exposées au virus.
- ▶ S'il est impossible d'éviter un contact, prenez ces précautions :
  - restez à au moins deux mètres de distance de l'autre personne;
  - limitez la durée de l'interaction;
  - logez dans une autre pièce et utilisez autre une salle de bain dans la mesure du possible.

## Choses que vous pouvez faire pendant votre confinement

Tout en restant à deux mètres de distance, physiquement, vous pouvez :

- ▶ saluez de la main au lieu de serrer la main, embrasser ou enlacer;
- ▶ utiliser un service de livraison alimentaire ou magasiner en ligne;
- ▶ demander à un membre de la famille, un voisin ou un ami de vous aider à faire vos commissions essentielles;
- ▶ faire de l'exercice à la maison;
- ▶ sortir prendre l'air, courir, faire du vélo, promener le chien;
- ▶ organiser des soupers et des jeux en ligne avec la famille et les amis;
- ▶ utiliser la technologie, comme la vidéoconférence, pour rester en communication avec la famille et les amis;
- ▶ travailler à la maison;
- ▶ être créatif : dessinez à la craie ou organisez une course à obstacles et des jeux dans votre cour.



## Gardez les 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 de papier jetables ou des serviettes sèches réutilisables, et remplacez-les lorsqu'elles sont mouillées.
- ▶ Vous pouvez aussi 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.

## Gardez les surfaces propres et évitez de partager des articles personnels

- ▶ 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.
- ▶ Utilisez des produits désinfectants du commerce pour nettoyer, en suivant les instructions sur l'étiquette.
- ▶ Ne partagez pas d'objets personnels avec autrui, comme des brosses à dents, des serviettes, de la literie, des ustensiles ou des appareils électroniques.

## Surveillez vos symptômes

- ▶ Surveillez l'apparition de symptômes, en particulier la fièvre et les symptômes respiratoires comme la toux et l'essoufflement.
- ▶ Prenez et consignez votre température chaque jour (ou suivant les directives de votre **autorité de santé publique**) et évitez d'utiliser des médicaments pour réduire la fièvre (comme l'acétaminophène et l'ibuprofène) dans la mesure du possible. Ces médicaments pourraient masquer les symptômes précurseurs de la COVID-19.
- ▶ Si vous développez des symptômes, même légers :
  - restez à la maison;
  - isolez-vous immédiatement des autres personnes qui habitent avec vous;
  - communiquez avec votre autorité de santé publique dès que possible et suivez les instructions.

## Fournitures à avoir chez soi pendant votre confinement

- Essuie-tout jetables
- Thermomètre
- Eau courante
- Savon pour les mains
- Désinfectant à base d'alcool à au moins 60 %
- Savon à vaisselle
- Savon à lessive ordinaire
- Produits d'entretien ménager ordinaires
- Lingettes imbibées d'alcool
- Prenez des dispositions pour faire livrer votre épicerie



**NOUS POUVONS TOUS  
CONTRIBUER À PRÉVENIR  
LA PROPAGATION DE LA  
MALADIE À CORONAVIRUS.  
POUR OBTENIR DE PLUS  
AMPLES RENSEIGNEMENTS,  
CONSULTEZ LE**

site [Canada.ca/le-coronavirus](https://Canada.ca/le-coronavirus)  
ou communiquez avec nous  
**1-833-784-4397**

