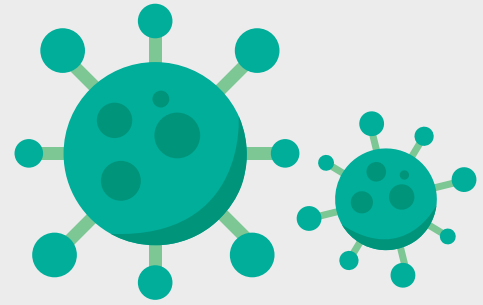


# COVID-19

## Consignes pour s'auto-isoler



### Restez chez vous

- N'utilisez pas les transports en commun, les taxis ou le covoiturage.
- Ne vous rendez pas à votre travail, ne fréquentez pas l'école et évitez tout autre lieu public.
- Votre fournisseur de soins de santé ou les autorités de la santé publique vous aviseront dès qu'il sera sécuritaire de quitter la maison.



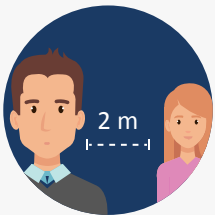
### Limitez le nombre de personnes qui entrent chez vous

- Ne recevez que les visiteurs que vous devez absolument voir et limitez-vous à de courtes visites.
- Tenez-vous à l'écart des personnes âgées et de celles souffrant de maladies chroniques (p. ex., le diabète, des troubles respiratoires ou une immunodéficience).



### Évitez les contacts avec les autres

- À la maison, restez dans une chambre à part dans la mesure du possible et utilisez une salle de bain distincte si vous en avez une.
- Assurez-vous d'une bonne circulation d'air (p. ex., en ouvrant les fenêtres) dans toutes les pièces communes.



### Gardez vos distances

- Si vous vous retrouvez dans une pièce avec d'autres personnes, restez à une distance d'au moins deux mètres de celles-ci.
- Explorez des moyens virtuels (appels téléphones ou vidéos) pour demeurer en contact.

## Surveillez l'apparition de symptômes

- Surveillez-vous pendant une période de 14 jours suivant tout déplacement à l'étranger ou toute exposition à un cas probable ou confirmé de la COVID-19.



**Fièvre**



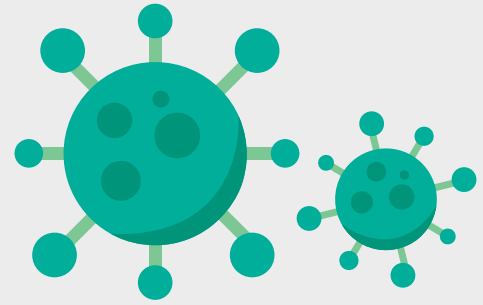
**Toux**



**Inconfort respiratoire**

# COVID-19

## Consignes pour s'auto-isoler



### Couvrez votre nez et votre bouche si vous devez tousser ou éternuer

- Couvrez votre nez et votre bouche avec un papier-mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Toussiez ou éternuez dans le haut de votre manche ou dans votre coude, et non dans votre main.
- Jetez les papiers-mouchoirs utilisés dans une poubelle doublée d'un sac en plastique, et lavez-vous les mains. Munir la poubelle d'un sac en plastique rend l'élimination des déchets plus facile et plus sécuritaire.
- Lavez-vous les mains après avoir vidé la poubelle.



### Lavez-vous les mains

- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau fréquemment.
- Séchez-vous les mains avec une serviette en papier, ou avec votre propre serviette en tissu que personne d'autre n'utilise.
- Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool en l'absence de savon et d'eau.



### Couvrez-vous le nez et la bouche

Si vous présentez un ou des symptômes et qu'un masque est disponible :

- Portez le masque si vous devez quitter votre domicile pour consulter un fournisseur de soins de santé.
- Portez le masque lorsque vous vous trouvez à moins de deux mètres d'autres personnes.

### Si vous présentez des symptômes



- Suivez les consignes de votre fournisseur de soins de santé.
- Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou les autorités de la santé publique si votre état se détériore ou si vous avez des questions.
- Si vous devez vous rendre dans une clinique ou un hôpital pour recevoir des soins, appelez-les pour les prévenir de votre arrivée.