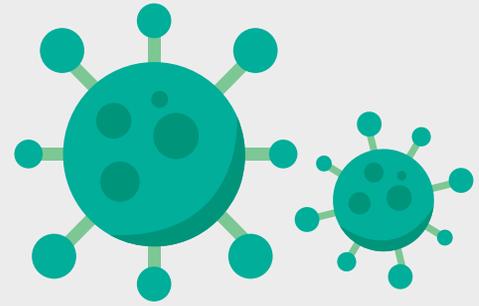


COVID-19

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.



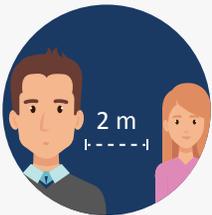
Limitez le nombre de personnes qui entrent chez vous

- 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



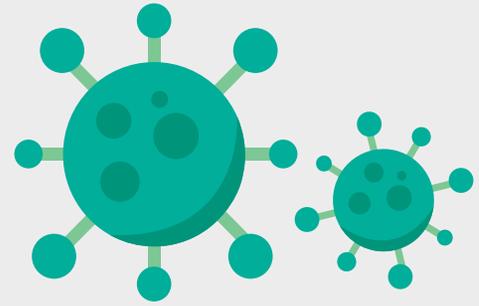
Toux



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.