

## Recommandations de santé publique

### Pour la personne en isolement préventif à la maison

Vous pourriez avoir été exposé au nouveau COVID-19. Par prudence, nous vous demandons de suivre les instructions suivantes pour éviter de transmettre ce virus aux autres.

#### Restez à la maison

- N'allez pas à l'école, au travail, ni à aucun endroit public.
- N'accueillez aucun visiteur à la maison.
- Évitez d'avoir des contacts avec les personnes âgées, les personnes immunosupprimées ou les personnes avec une maladie chronique (ex. : diabète ou maladie cardiaque).
- Demeurez seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible.
- Mangez et dormez seul dans une pièce de la maison.
- Évitez le plus possible d'être en contact avec les autres personnes de la maison. Si c'est impossible, portez un masque. Si un masque n'est pas disponible, gardez une distance d'au moins 2 mètres (longueur d'une grande table à manger) entre vous et les autres.
- Aérez souvent la maison en ouvrant une fenêtre (si la température/météo le permet).



#### Portez un masque

- Quand une personne est dans la même pièce de la maison que vous.
- Si vous devez quitter la maison pour des raisons médicales.
- Assurez-vous que le masque couvre à la fois le nez et la bouche.
- Si vous n'avez pas de masque, utilisez un mouchoir ou tout autre tissu pour vous couvrir le nez et la bouche.



#### Couvrez votre toux et vos éternuements

- Utilisez un mouchoir en papier pour tousser, vous moucher ou éternuer.
- Jetez le mouchoir dans une poubelle et, ensuite, lavez vos mains.
- Si vous n'avez pas de mouchoir en papier, tousser ou éternuer dans le creux de votre coude.



## Lavez vos mains souvent

- Lavez vos mains avec du savon et de l'eau, pendant au moins 20 secondes.
- S'il n'y a pas d'eau et de savon disponibles, utilisez un produit antiseptique pour les mains à 70 % d'alcool.
- Fermez le couvercle du bol de toilette avant de peser sur la chasse d'eau et lavez vos mains.
- Lavez aussi vos mains avant et après la préparation de la nourriture, avant de manger, après être allé à la toilette et à chaque fois que les mains sont malpropres.



## Ne partagez pas vos objets personnels

- Ne partagez pas vos assiettes, ustensiles, verres, serviettes, draps et vêtements avec d'autres personnes.

## Surveillez vos symptômes et prenez votre température chaque jour

- Prenez votre température chaque jour à la même heure.
- Attendez au moins 4 heures avant de prendre votre température si vous prenez un des médicaments suivants :
  - Acétaminophène (Tempra, Tylenol, Atasol)
  - Ibuprofène (Advil, Motrin)
  - Aspirine (acide acétylsalicylique)

## Contactez Info-Santé si l'un ou l'autre des symptômes suivants apparaissent

- Fièvre (plus de 38.0° C ou 100, 4°F).
- Toux.
- Essoufflement, difficulté à respirer ou douleur à la poitrine.
- Diarrhée ou vomissements importants.
- Fatigue inhabituelle importante.

Si Info-Santé recommande d'aller à l'hôpital, on vous dira comment y aller et quelles précautions prendre.

De plus, l'hôpital sera avisé de votre arrivée.

## Précautions à prendre pour le lavage et le nettoyage à la maison

- Les ustensiles et la vaisselle utilisés par la personne en isolement doivent être nettoyés avec votre savon ou détergent à vaisselle habituel et de l'eau.
- Nettoyez et désinfectez au moins une fois par jour :
  - Les surfaces fréquemment touchées (ex. : poignées, table de chevet, cadre de lit et autres meubles de la chambre) ;
  - La salle de bain et la toilette.
- Pour désinfecter, préparez un mélange contenant 1 partie d'eau de Javel domestique (5 %) et 9 parties d'eau (ex. : 1 tasse d'eau de Javel et 9 tasses d'eau).

### COVID-19 et ISOLEMENT PRÉVENTIF À LA MAISON

#### Qu'est-ce que le COVID-19 ?

Le COVID-19 est un virus qui cause des infections respiratoires.

#### Quels sont les symptômes ?

Les principaux symptômes sont la fièvre ou la toux ou des difficultés à respirer. D'autres symptômes peuvent aussi apparaître : nausées, vomissements, mal de tête, douleur musculaire, diarrhée.

#### Comment se transmet l'infection respiratoire ?

Elle se transmet d'une personne à une autre par le contact avec les gouttelettes qui sont projetées dans l'air quand une personne infectée parle, tousse ou éternue. Il est aussi possible que le virus soit transmis par les selles.

#### Pourquoi exiger l'isolement préventif à la maison ?

Pour éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes.

#### Quand peut-on arrêter l'isolement préventif à la maison ?

L'isolement préventif peut être cessé lorsque la période de 14 jours est complétée.

Des informations pour la population sur le COVID-19 sont disponibles à l'adresse suivante : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>

Une ligne d'information du gouvernement du Québec destinée à la population sur le COVID-19 est également en place du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h au 1 877 644-4545.

Si vous éprouvez de l'inquiétude ou de l'anxiété par rapport au coronavirus, vous pouvez communiquer avec le service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social 811 disponible 24 h sur 24, 7 jours sur 7.

Document adapté des recommandations émises par la Direction régionale de santé publique de Montréal.