

## Consignes à suivre pour l'isolement à la maison Personne sous investigation

**Vous pourrez reprendre vos activités régulières lorsque le médecin vous l'indiquera.**

### Restez à la maison

- N'allez pas à l'école, au travail, au CPE ou à la garderie, ni dans aucun endroit public.
- N'empruntez pas les transports publics.
- Reportez tout rendez-vous médical non urgent.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison. Idéalement, seules les personnes ayant déjà été exposées au domicile et vos aidants naturels peuvent rester dans la maison.
- Demeurez seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible et fermez la porte.
- Mangez et dormez seul dans une pièce de la maison.
- Si possible, utilisez une salle de bain qui vous est uniquement réservée. Sinon, désinfectez-la après chaque utilisation.
- 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, surtout dans les espaces communs (si la température ou la météo le permet).



### Portez un masque

- Il est recommandé de porter un masque quand une personne est dans la même pièce de la maison que vous. Si vous n'êtes pas en mesure de porter un masque, les autres personnes présentes devraient en porter un.
- Si vous devez quitter la maison pour des raisons médicales, contactez sans frais le [1 877 644-4545](tel:18776444545) en indiquant que vous êtes une personne sous investigation du COVID-19. L'infirmière pourra rejoindre la direction de santé publique.



### Couvrez votre toux et vos éternuements

- Utilisez un mouchoir en papier pour tousser, vous moucher ou éternuer.
- Jetez le mouchoir en papier dans une poubelle et, ensuite, lavez vos mains.
- Si vous n'avez pas de mouchoir en papier, tousser ou éternuez 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.
- Utilisez un essuie-tout ou une serviette réservée pour sécher vos mains.
- S'il n'y a pas d'eau et de savon disponibles, utilisez un produit antiseptique pour les mains à 70 % d'alcool.
- Lavez aussi vos mains avant de manger, après être allé à la toilette et chaque fois que les mains semblent sales.
- Si vous avez un animal, lavez-vous les mains avant et après l'avoir touché.



## Ne partagez pas vos objets personnels

- Ne partagez pas vos assiettes, ustensiles, verres, serviettes, draps et vêtements ou autre objet avec d'autres personnes.
- Lavez votre vaisselle et vos ustensiles avec de l'eau et du savon après utilisation ou placez-les dans le lave-vaisselle.

## Surveillez vos symptômes et prenez votre température chaque jour

Un thermomètre doit vous être réservé ou être désinfecté avant d'être utilisé par quelqu'un d'autre.

- Prenez votre température chaque jour, à la même heure, et inscrivez-la.
- Si vous prenez un médicament contre la fièvre, attendez au moins 4 heures avant de prendre votre température.

## Contactez sans frais le [1 877 644-4545](tel:18776444545) si les symptômes suivants apparaissent ou deviennent plus graves :

- Fièvre;
- Toux;
- Essoufflement, difficulté à respirer ou douleur à la poitrine;
- Diarrhée ou vomissements importants;
- Fatigue inhabituelle importante.

N'oubliez pas de mentionner que vous êtes une personne sous investigation du COVID-19.

Si l'infirmière vous recommande d'aller à l'hôpital, on vous dira comment y aller et quelles précautions prendre (port de masque, utilisation de transport personnel ou d'une ambulance, etc.).

## Vous pouvez contacter le service Info-Social 811 (consultation téléphonique psychosociale 24/7) si vous vivez :

- du stress, de l'anxiété;
- des réactions émotives qui perdurent (pleurs fréquents, irritabilité, etc.);
- un sentiment de panique;
- des idées qui tournent sans arrêt dans votre tête, cela vous envahit et vous fait peur;
- des répercussions sociales de la maladie.

Des professionnels en intervention psychosociale vous offriront du soutien et vous partageront de l'information et des conseils selon vos besoins.

## Si un de vos proches doit vous aider dans vos activités quotidiennes

(par exemple : vous aider à manger, aller à la toilette, vous déplacer dans la maison, etc.)

Idéalement, c'est toujours la même personne qui devrait vous aider. Cette personne doit être en bonne santé, elle ne doit pas avoir de maladie chronique (diabète, asthme, etc.), elle ne doit pas être en traitement pour un cancer ou prendre plusieurs médicaments.

Lorsqu'une autre personne est dans la même pièce que vous, **vous devez porter un masque**.

Avant de vous aider, la personne doit :

- Se laver les mains;
- Mettre un masque;
- Mettre des gants jetables.

Pendant et après les soins, elle ne doit pas se toucher le visage avec les mains.

Après vous avoir aidé, la personne doit :

- Enlever ses gants et les jeter dans une poubelle fermée, hors de la portée des enfants;
- Se laver les mains;
- Enlever son masque et le jeter dans une poubelle fermée, hors de la portée des enfants;
- Laver ses mains encore une fois.

## Précautions à prendre par la personne qui fait le lavage et le nettoyage à la maison

Placer les draps, les serviettes et les vêtements souillés par des sécrétions ou des selles de la personne malade dans un sac en tissu ou en plastique. Ceux-ci peuvent être lavés avec ceux des autres personnes de la maison.

Il faut toutefois suivre les précautions suivantes :

- Lavez à l'eau chaude;
- Portez des gants jetables (évités le contact direct des vêtements, draps et serviettes de la personne malade avec votre peau et vos vêtements);
- Ne secouez pas le linge sale ou le sac contenant les vêtements.



Les déchets de la personne malade peuvent être jetés dans une poubelle avec un sac (idéalement avec couvercle). Fermez bien le sac de poubelle et placez-le avec le reste des vidanges de la maison.

Lavez vos mains avec du savon et de l'eau après tout contact avec la personne malade ou avec des objets ou des surfaces qu'elle a touchés (ex. : table de chevet, vaisselle, etc.). Lavez aussi vos mains avant et après la préparation de la nourriture, avant de manger, après être allé à la toilette et chaque fois que vos mains semblent sales. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon, utilisez un produit antiseptique pour les mains à 70 % d'alcool.

Les ustensiles et la vaisselle utilisés par la personne malade 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 par la personne malade (ex. : poignées, table de chevet, cadre de lit et autres meubles de sa chambre);
- La salle de bain et la toilette;
- Dans la mesure du possible, la personne malade devrait nettoyer et désinfecter elle-même les endroits qui lui sont réservés.

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 À LA MAISON

### Qu'est-ce que le coronavirus SRAS-CoV-2 ?

Le coronavirus SRAS-CoV-2 est un virus qui cause des infections respiratoires. La maladie causée par ce virus est appelée COVID-19.

### Quels sont les symptômes ?

Les principaux symptômes sont la fièvre, la toux et des difficultés à respirer. D'autres symptômes peuvent aussi apparaître : nausée, vomissement, mal de tête, douleurs musculaires, 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 malade parle, tousse ou éternue. Il est aussi possible que le virus soit transmis par les selles.

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

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

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

Quand le médecin vous informera que l'isolement à la maison n'est plus nécessaire.

Pour plus d'information, contactez sans frais le [1 877 644-4545](tel:18776444545) ou consulter [Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus).

*Outil adapté avec l'autorisation du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal*