

Instructions de quarantaine à domicile - infection au COVID-19 confirmée

Rester à la maison sauf pour recevoir des soins médicaux

Vous ne devez pas sortir de chez vous, sauf pour recevoir des soins médicaux. N'allez pas au travail, à l'école ou dans les lieux publics. N'utilisez pas les transports publics, le covoiturage ou les taxis. Séparez-vous des autres personnes et des animaux dans votre maison.

Les personnes de votre foyer : Dans la mesure du possible, vous devez rester dans une pièce spécifique et à l'écart des autres personnes de votre foyer. Utilisez une salle de bain séparée, si possible. Si vous avez des enfants d'âge scolaire à la maison, ils ne doivent pas aller à l'école ou à la garderie si celle-ci est encore en session. Ne recevez pas de visites inutiles à votre domicile.

Les animaux : Vous ne devez pas avoir de contact avec des animaux de compagnie et d'autres animaux pendant que vous êtes malade avec COVID-19, tout comme vous le feriez avec d'autres personnes. N'envoyez pas vos animaux de compagnie en pension.

Appelez à l'avance avant de consulter votre médecin

Annulez vos rendez-vous médicaux non urgents. Si vous avez besoin d'un rendez-vous médical, appelez le prestataire de soins et dites-lui que vous avez un coronavirus (COVID-19). Cela aidera le bureau du prestataire de soins de santé à prendre des mesures pour empêcher d'autres personnes d'être infectées ou exposées ou à reporter votre rendez-vous si nécessaire.

Portez un masque chaque fois que possible.

Vous devez porter un masque facial lorsque vous êtes en présence d'autres personnes (par exemple, lorsque vous partagez une chambre ou un véhicule) ou d'animaux de compagnie et avant d'entrer dans le bureau d'un prestataire de soins. Si vous ne pouvez pas porter de masque facial (par exemple, parce qu'il vous cause des difficultés respiratoires), les personnes qui vivent avec vous ne doivent pas rester dans la même pièce que vous, ou vous devez porter un masque facial si elles entrent dans votre chambre.

Couvrez vos toux et vos éternuements

Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir en papier lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez les mouchoirs utilisés dans un sac poubelle si possible. Lavez-vous immédiatement les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes ou, si vous n'avez pas d'eau et de savon, nettoyez-vous les mains avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

Lavez-vous souvent les mains (pour vous et vos contacts domestiques)

Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes, en particulier après vous être mouché, avoir toussé ou éternué, être allé aux toilettes et avant de manger ou de préparer des aliments. Si vous n'avez pas de savon et d'eau à portée de main, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool, en couvrant toutes les surfaces de vos mains et en les frottant ensemble jusqu'à ce qu'elles soient sèches. Le savon et l'eau sont la meilleure solution si les mains sont visiblement sales. Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche avec des mains non lavées.

Évitez de partager vos articles ménagers personnels

Vous ne devez pas partager la vaisselle, les verres, les tasses, les ustensiles de cuisine, les serviettes ou la literie avec d'autres personnes ou des animaux domestiques chez vous. Après avoir utilisé ces articles, il faut les laver soigneusement à l'eau et au savon.

Nettoyez toutes les surfaces "sensibles" souvent ou au moins tous les jours

Les surfaces à fort contact comprennent les comptoirs, les dessus de table, les poignées de porte, les appareils sanitaires, les toilettes, les téléphones, les claviers, les tablettes et les tables de chevet. Nettoyez également toutes les surfaces susceptibles de contenir du sang, des selles ou des fluides corporels. Utilisez un spray de nettoyage ménager ou un chiffon en suivant les instructions de l'étiquette. Les étiquettes contiennent des instructions pour une utilisation sûre et efficace du produit de nettoyage, y compris les précautions que vous devez prendre lorsque vous appliquez les produits.

Surveillez vos symptômes

Consultez rapidement un médecin si vous vous sentez mal (par exemple, si vous avez des difficultés à respirer ou si vous êtes confus). Si possible, avant de vous faire soigner, appelez votre prestataire de soins et dites-lui que vous avez le COVID-19. Il vous dirigera peut-être vers un bureau ou une zone spécifique pour vous faire soigner. Si possible, mettez un masque avant d'entrer dans l'établissement. Ces mesures aideront le bureau du prestataire de soins de santé à empêcher les autres personnes présentes dans le bureau ou la salle d'attente d'être infectées ou exposées.

Si vous avez une urgence médicale et que vous devez appeler le 911, informez le personnel du dispatching que vous avez le COVID-19. Si possible, mettez un masque avant l'arrivée des services médicaux d'urgence.

Interruption de l'isolement à domicile

Les patients dont la présence du coronavirus (COVID-19) a été confirmée doivent rester en isolement à domicile jusqu'à ce que le risque de transmission à d'autres personnes soit considéré comme faible. Nous vous recommandons de rester en quarantaine à domicile pendant au moins 7 jours à partir du début de votre maladie OU jusqu'à ce que vous n'ayez plus de symptômes depuis au moins 3 jours (sans prendre de médicaments pour faire baisser la fièvre), la période la plus longue étant retenue.

[Additional Information on Covid-19](#)