



INSTRUCTIONS POUR L'ISOLEMENT À DOMICILE DU PATIENT SOUFFRANT DE LA COVID-19

Les présentes instructions s'appliquent aux personnes qui ont reçu un résultat positif au test COVID-19, qui attendent les résultats d'un test COVID-19 ou qui ont été informées par leur prestataire de soins de santé qu'elles sont atteintes de la COVID-19. Il a été déterminé que vous n'avez **PAS** besoin d'être hospitalisé. Vous devez faire ce qui suit jusqu'à ce que vous puissiez reprendre vos activités normales :

Restez à la maison sauf si vous devez recevoir des soins médicaux.



Limitez vos activités en dehors de votre domicile, sauf si vous devez recevoir des soins médicaux. **N'ALLEZ PAS** travailler, à l'école, à l'église ou dans des lieux publics. **N'UTILISEZ PAS** les transports publics, taxis, Uber/Lyft, etc. Si vous vous sentez suffisamment malade pour vous faire soigner par votre médecin traitant ou le service des urgences, **TÉLÉPHONEZ AVANT** de vous y rendre et faites-leur savoir que vous êtes positif à la COVID-19 ou que vous avez été testé pour la COVID-19 et que vous attendez les résultats.

Restez à l'écart des autres personnes de votre domicile.



Vous devez, dans la mesure du possible, rester dans une pièce séparée, en vous tenant à distance des autres personnes présentes chez vous. Ne prenez PAS de repas avec les autres personnes présentes dans votre domicile. Si possible, utilisez une salle de bain séparée. Si vous devez être en présence d'autres personnes à l'intérieur ou à l'extérieur de la maison, portez un masque. Si vous êtes positif et que vous pouvez rester dans une pièce fermée séparée et utiliser votre propre salle de bains, votre famille ne sera donc plus exposée. Le jour de la séparation, les membres du ménage commenceront leur période de quarantaine recommandée de 14 jours, avec une possibilité de la terminer plus tôt. Si vous êtes positif et que vous ne pouvez pas vivre dans des pièces séparées, les membres du foyer devront

être en quarantaine pendant votre isolement, puis pendant les 14 jours recommandés (avec une possibilité de terminer cette période plus tôt), à compter du jour où vous êtes sorti de votre isolement.

Prévenir les contacts étroits.



Pensez aux personnes avec qui vous avez été en contact étroit deux (2) jours avant d'avoir des symptômes et plus tard (ou 2 jours avant la date de votre test et après si vous n'avez pas de symptômes). Ce contact peut avoir eu lieu au travail, à l'école, à la garderie, à des rendez-vous en personne, à des réunions sociales, etc. Un contact étroit est toute personne dont vous vous êtes approché à moins de 2 mètres (6 pieds) pendant 15 minutes ou plus au cours d'une journée. Il est important que vous informiez vos proches afin qu'ils soient conscients de leur exposition et qu'ils puissent eux aussi prendre des mesures pour empêcher la propagation de la COVID-19.

Téléphonez avant de vous rendre chez votre médecin.



Si vous avez un rendez-vous médical, appelez le prestataire de soins de santé et dites-lui que vous avez ou pourriez avoir une infection COVID-19. Cela aidera le cabinet du prestataire de soins de santé à prendre des mesures afin d'empêcher que d'autres personnes tombent malades ou soient exposées au virus.

Couvrez votre toux et vos éternuements.



Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez les mouchoirs utilisés dans une poubelle avec un contenant intérieur et lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. Si vous ne disposez pas d'eau et de savon, nettoyez immédiatement vos mains avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool contenant au moins 60 % d'alcool, en le répartissant sur toutes les surfaces de vos mains et en frottant ces dernières l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient sèches. Utilisez du savon et de l'eau si vos mains sont visiblement sales.



Lavez-vous les mains.



Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. Si vous ne disposez pas d'eau et de savon, nettoyez vos mains avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool contenant au moins 60 % d'alcool, en le répartissant sur toutes les surfaces de vos mains et en frottant ces dernières l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient sèches. Utilisez du savon et de l'eau si vos mains sont visiblement sales. Évitez de toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche si vous n'avez pas lavé vos mains.

Nettoyez et désinfectez votre domicile.

Les surfaces qui sont fréquemment touchées doivent être nettoyées et désinfectées souvent. Voici quelques exemples :



- Toilettes et surfaces des toilettes
- Poignées de porte
- Interrupteurs et plaques d'interrupteur
- Chaises hautes
- Téléphones
- Tables et chaises
- Fauteuils roulants et déambulateurs
- Équipement récréatif
- Rampes
- Télécommandes

Un désinfectant efficace est constitué de **40 cl d'eau de javel (ordinaire/non parfumée) dilués dans 3,8 litres d'eau**. Mélangez et utilisez rapidement le mélange. Utilisez-le sur des surfaces fréquemment touchées et laissez-les sécher à l'air libre pendant au moins une minute. En cas d'utilisation sur une surface en contact avec des aliments, veillez à la rincer ensuite à l'eau.

Évitez de partager des articles ménagers personnels.



Vous devriez éviter de partager la vaisselle, les verres, les tasses, les couverts, les serviettes ou la literie avec d'autres personnes de votre domicile. Après avoir utilisé ces objets, lavez-les soigneusement à l'eau et au savon.

Surveillez vos symptômes.



Adressez-vous à un service médical d'urgence si vos symptômes sont graves ou vous inquiètent ou si vous présentez des symptômes d'alerte (difficulté à respirer, pression persistante dans la poitrine, apparition d'une certaine confusion, incapacité à se réveiller ou rester éveillé, lèvres ou visage bleuâtres).

Fin de l'isolement à domicile.

Si vous êtes positif, vous devez rester isolé et ne pas aller au travail ou à l'école jusqu'à ce que vous soyez guéri. Pour mettre fin à l'isolement en tenant compte des symptômes, il convient de répondre aux trois critères suivants :



1. vous n'avez pas eu de fièvre pendant au moins 1 jour sans utiliser de médicaments contre la fièvre ;
ET
2. tous les symptômes ressentis s'améliorent ;
ET
3. au moins 10 jours se sont écoulés depuis le début de vos symptômes (ou depuis la date du test s'il n'y a pas de symptômes).

Le délai d'isolement est de 20 jours pour les personnes chez qui la présence de la COVID-19 a été confirmée en laboratoire ou si elle est cliniquement suspectée, qui souffrent d'une maladie grave ou sont sévèrement immunodéprimées. Après votre reprise du travail, vous devrez porter un masque chirurgical pendant 14 jours ou jusqu'à ce que tous vos symptômes aient complètement disparu, la période la plus longue étant celle à retenir. Il n'est pas recommandé de refaire le test pour mettre fin à l'isolement ou pour reprendre des activités normales, y compris le travail.



À quide droit :

La présente lettre est destinée à quiconque ayant été testé positif à la COVID-19. Veuillez consulter les informations ci-dessous afin de savoir quand une personne positive à la COVID-19 est considérée comme guérie et en mesure de reprendre le travail ou de retourner à l'école et quand celle-ci peut à nouveau être entourée d'autres personnes. Un test n'est pas nécessaire pour décider quand elle peut à nouveau être en présence d'autres personnes.

Une personne ayant été testée positive pour la COVID-19 peut être à nouveau en présence d'autres personnes après :

- qu'au moins 10 jours se sont écoulés depuis le début de vos symptômes (ou depuis la date du test s'il n'y a pas de symptômes).
- que 24 h se sont écoulées sans fièvre et sans prise de médicament contre la fièvre ET
- que les autres symptômes de COVID-19 ressentis s'améliorent*

*La perte du goût et de l'odorat peut persister pendant plusieurs semaines ou des mois après la guérison et ceci ne doit pas retarder la fin de l'isolement

Le délai d'isolement devrait être de 20 jours pour les personnes chez qui la présence de la COVID-19 a été confirmée en laboratoire ou si elle est cliniquement suspectée, qui souffrent d'une maladie grave ou sont sévèrement immunodéprimées. Le médecin du patient est la personne la plus apte à fournir des documents sur la présence d'une maladie grave ou d'un état immunodéprimé si nécessaire.

Après sa reprise du travail, cette personne devra porter un masque chirurgical pendant 14 jours ou jusqu'à ce que tous ses symptômes aient complètement disparu, la période la plus longue étant celle à retenir.