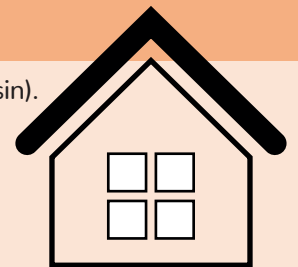


Pour la personne malade en isolement à la maison

Nous vous demandons de suivre les consignes suivantes pour éviter de transmettre la COVID-19 aux autres personnes.

Restez à la maison

- N'allez pas à l'école, au travail, au CPE, à la garderie ni dans aucun endroit public (ex. : magasin).
- N'empruntez pas les transports publics.
- Si vous n'avez pas d'aide pour votre épicerie ou vos médicaments, vous pouvez utiliser les services de livraison à domicile de l'épicerie ou la pharmacie.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison.
- Si vous habitez avec d'autres personnes qui n'ont pas la COVID-19 :
 - 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 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 (6 pieds) entre vous et les autres.
- Aérez souvent la maison et votre chambre en ouvrant une fenêtre (si la météo le permet).
- Ne vous présentez pas dans une clinique médicale ou un hôpital sans avoir reçu un rendez-vous avant et sans avoir avisé que vous êtes atteint de la COVID-19. Si vous devez vous rendre à l'urgence, signalez le 911 avant et dites que vous êtes atteint de la COVID-19.



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, vous devez d'abord aviser la clinique médicale (ou le 911, s'il s'agit d'une urgence), que vous êtes atteint de la COVID-19.



Couvrez votre toux et vos éternuements

- Utilisez un mouchoir en papier pour tousser, vous moucher ou éternuer.
- Jetez le mouchoir dans une poubelle dès que possible et lavez-vous les mains.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, tousssez ou éternuez dans le creux de votre coude.



Lavez vos mains

- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon.
- Lavez aussi vos mains avant de manger, après être allé à la toilette et chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Fermez le couvercle de la toilette avant de peser sur la chasse d'eau et lavez vos mains.



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.
- Si vous prenez un médicament contre la fièvre, attendez au moins 4 heures avant de prendre votre température.



Consignes en cas de symptômes graves

Si vos symptômes empirent :

Appelez au 514 644-4545 ou votre médecin.

Si vous avez des symptômes graves, dont les suivants :

- Difficulté à respirer
- Essoufflement important
- Douleur à la poitrine
 - Appelez le 911 et dites que vous êtes atteint de COVID-19.

Si une personne doit vous aider dans vos activités quotidiennes

(ex. : aide pour 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, comme le diabète, 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 :

1 Se laver les mains



2 Porter un masque



3 Porter des gants jetables



Après vous avoir aidé, la personne doit :

4

Enlever ses gants et les jeter dans une poubelle fermée, hors de la portée des enfants



5

Se laver les mains



6

Enlever son masque et le jeter dans une poubelle fermée, hors de la portée des enfants



7

Se laver les mains encore une fois



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

Les draps, serviettes et vêtements de la personne malade peuvent être lavés avec ceux des autres personnes de la maison.

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

Les ustensiles et la vaisselle utilisés par la personne malade doivent être nettoyés avec votre savon à vaisselle habituel et de l'eau.

Les déchets de la personne malade peuvent être jetés avec les vidanges de la maison. Fermez bien le sac de vidanges.

Lavez-vous les mains fréquemment 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.).
- Avant et après la préparation de la nourriture, avant de manger, après être allé à la toilette et à chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un désinfectant à base d'alcool.

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, les endroits réservés à la personne malade devraient être nettoyés et désinfectés par la personne malade.

Pour désinfecter, préparez un mélange contenant 1 partie d'eau de Javel domestique et 9 parties d'eau froide (ex. : 1 tasse d'eau de Javel et 9 tasses d'eau).

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.

COVID-19 ET ISOLEMENT À LA MAISON

Qu'est-ce que la COVID-19?

La COVID-19 est une maladie respiratoire causée par le nouveau coronavirus.

Quels sont les symptômes?

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

Pourquoi est-il important de respecter les recommandations d'isolement à la maison?

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

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

Si vous n'avez pas eu besoin d'être hospitalisé : vous pourrez arrêter l'isolement à la maison **14 jours** après le début de la maladie **seulement si vous n'avez plus de symptômes depuis deux jours**.

Si vous avez encore des symptômes, vous devez rester en isolement jusqu'à ce que vous n'avez plus de symptômes depuis 2 jours.

Si vous avez été hospitalisé : lorsque vous n'avez plus de symptômes, consultez le 514 644-4545 ou votre médecin pour savoir quand arrêter l'isolement.

Si vous êtes un travailleur de la santé, consultez votre bureau de santé.

Visitez notre site Internet à santemontreal.ca/coronavirus

