

Recommandations de santé publique Consignes à suivre pour la personne de retour d'un pays étranger

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

Le gouvernement du Canada a mis en place un décret d'urgence en vertu de la *Loi sur la mise en quarantaine*, qui s'applique à tous les voyageurs entrant au Canada afin de ralentir l'introduction et la propagation de la COVID-19 au Canada.

Tous les voyageurs ayant des symptômes doivent s'isoler obligatoirement et les voyageurs sans symptôme doivent se mettre en quarantaine obligatoire (auto-isolément obligatoire), et ce, pendant une période de 14 jours. Le fait de ne pas vous conformer aux instructions reçues à votre arrivée au Canada peut entraîner une amende pouvant aller jusqu'à 750 000 \$ ou une peine allant jusqu'à 6 mois d'emprisonnement.

Restez à la maison



- N'allez pas à l'école, au travail, au CPE, à la garderie ni dans aucun endroit public (ex. : magasin).
- Ne sortez pas prendre une marche.
- 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 et évitez le contact à moins de 2 mètres avec le livreur.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison.
- Si vous habitez avec d'autres personnes qui n'ont pas voyagé :
 - Demeurez seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible;
 - 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, gardez une distance d'au moins 2 mètres entre vous et les autres. Couvrez votre nez et votre bouche (voir encadré plus bas) si vous devez vous approcher à moins de 2 mètres.
 - Aérez souvent la maison et votre chambre en ouvrant une fenêtre (si la météo le permet).
- Vous pouvez sortir à l'extérieur sur votre balcon ou dans votre cour privée, en vous assurant d'être à 2 mètres de toute autre personne.

Couvrez votre nez et votre bouche

Si possible, utilisez un [couvre-visage](#), sinon utilisez un tissu ou un mouchoir pour vous couvrir le nez et la bouche :

- quand une personne est dans la même pièce de la maison que vous, à moins de 2 mètres.
- si vous devez quitter la maison pour des raisons médicales.



Pour savoir comment fabriquer et utiliser un couvre visage, consultez la page [Port du couvre visage dans les lieux publics en contexte de la pandémie de 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, tousser ou éternuez dans le creux de votre coude.



Lavez vos mains souvent

- 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 à 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.

Vous avez un animal domestique

- Évitez les contacts avec les animaux.
- Il n'y aurait pas de risque pour les animaux; ils sont toutefois considérés comme une surface pouvant être contaminée.
- Idéalement, isolez l'animal dans une pièce ou une cage qui lui est réservée.
- Si vous devez vous en occuper, lavez-vous les mains avant et après l'avoir touché.
- Si possible, gardez votre animal à l'intérieur. S'il va à l'extérieur, utilisez un espace clôturé privé.
- Si vous avez un chien, demandez à une autre personne de le promener. Lors de la promenade, le chien doit être tenu en laisse et la personne doit respecter une distance de 2 mètres avec les autres personnes.
- Toute personne qui prend soin de votre animal devra limiter le contact avec celui-ci et se laver les mains avant et après l'avoir touché.

Surveillez vos symptômes et prenez votre température chaque jour

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

Comment vous soigner

Consultez le [Guide auto-soins](#).

- Si vous êtes préoccupé par votre état de santé, appelez d'abord à la ligne 1 877 644-4545. Vous pourrez, si nécessaire, être orienté vers la ressource appropriée.
- Ne vous présentez pas dans une clinique médicale ou un hôpital sans avoir téléphoné avant afin de les informer que vous avez voyagé à l'étranger.
- Si vous avez des symptômes graves comme une difficulté à respirer, un essoufflement important ou une douleur à la poitrine, signalez le 911 avant de vous rendre à l'urgence et avisez-les que vous avez voyagé à l'étranger.

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 devrait être âgée de moins de 70 ans, être en bonne santé et ne pas avoir de maladie chronique, comme une maladie cardiaque ou respiratoire, un diabète ou être en traitement pour un cancer.

Avant de vous aider, la personne doit :

- Se laver les mains;
- Porter un couvre-visage ou un tissu pour couvrir le nez et la bouche;
- Porter des gants jetables.

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 le couvre-visage ou le tissu;
- Placer le couvre-visage ou le tissu dans un sac poubelle fermé, hors de la portée des enfants, jusqu'à ce qu'il soit lavé normalement;
- 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, de même que les couvre-visages ou les tissus utilisés pour couvrir le nez et la bouche, peuvent être lavés avec les vêtements des autres personnes de la maison. Toutefois, s'ils sont très souillés, par exemple par des vomissements, les laver séparément.

- Lavez à l'eau chaude.
- Portez des gants jetables (évittez 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 ou au lave-vaisselle.

Les déchets de la personne malade peuvent être jetés avec les vidanges de la maison dans une poubelle avec un sac. Fermez bien le couvercle de la poubelle ou 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 chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon, utilisez un désinfectant à base d'alcool.

Nettoyez et désinfectez au moins une fois par jour :

- Les surfaces et objets fréquemment touchés 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.

Si la surface est propre, appliquez le désinfectant.

Sinon, nettoyez avec de l'eau et du savon pour éliminer les saletés. Rincez à l'eau claire puis essuyez avec une serviette propre avant d'appliquer le désinfectant.

Laissez la solution désinfectante agir quelques minutes (selon les directives du fabricant) avant d'essuyer toute trace de produit à l'aide d'un linge propre.

Pour le nettoyage :

- Portez des gants imperméables lors du nettoyage.
- Lavez vos mains et vos avant-bras avant de mettre vos gants et après les avoir retirés.
- Lavez les gants avec de l'eau et du détergent puis séchez-les ou remplacez-les par une nouvelle paire au besoin.
- Lavez vos mains à nouveau.

Produits pour le nettoyage et la désinfection

Pour nettoyer, utilisez de l'eau et du savon ou des produits de nettoyage à usage domestique. Pour désinfecter, utilisez votre désinfectant habituel ou 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).

Dans la mesure du possible, les endroits réservés à la personne malade devraient être nettoyés et désinfectés par cette dernière.

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, l'apparition ou l'aggravation d'une toux, une difficulté à respirer ou une perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale avec ou sans perte du goût. D'autres symptômes peuvent aussi apparaître : mal de gorge, mal de tête, douleur musculaire, fatigue intense, perte importante de l'appétit et diarrhée.

Comment se transmet la COVID-19?

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. La transmission par des surfaces ou des objets contaminés est possible, mais ne représente pas le mode de transmission principal. 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 ne développez pas de symptômes, vous pouvez arrêter l'isolement 14 jours après votre arrivée au Québec.

Si vous développez des symptômes, vous devez rester en isolement jusqu'à ce que 14 jours se soient écoulés depuis le début de vos symptômes et :

- que vous n'avez plus de fièvre depuis au moins 48 heures (sans avoir pris un médicament contre la fièvre); et
- que vous n'avez plus de symptômes aigus (excluant la toux et la perte de l'odorat, qui peuvent durer plus longtemps) depuis au moins 24 heures.

En cas de doute, contactez la ligne 1 877 644-4545 ou consultez le [Guide autosoins COVID-19](#) sur Quebec.ca/coronavirus.