

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.

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 consultez pas pour des soins de santé de routine ou de suivi. Au besoin, communiquez avec le milieu clinique. Un suivi téléphonique pourra possiblement être fait.
- 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 éviter 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.
- Aérez souvent la maison et votre chambre en ouvrant une fenêtre (si la météo le permet).

Couvrez votre nez et votre 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 ou toute autre raison.

Si possible, utilisez alors un masque, sinon, utilisez un mouchoir ou tout autre tissu pour vous couvrir le nez et la bouche.

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

Vous avez un animal domestique

- Il n'y a pas de risque pour vos animaux.
- Lavez-vous les mains avant et après avoir touché votre animal.
- Si vous avez un chien, confiez-le idéalement à une personne qui en prendra soin. Si c'est impossible, l'animal devrait sortir dans une cour clôturée ou être en laisse. Si vous devez sortir avec votre chien, demeurez à une distance d'au moins 2 mètres avec les gens que vous croisez.

En cas d'apparition de symptômes

Si vous avez des symptômes légers ou modérés dont les suivants :

- Fièvre (plus de 38,0 °C ou 100,4 °F);
- Toux;
- Diarrhée ou vomissements;
- Fatigue inhabituelle.

En plus des mesures précédentes :

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, toussiez ou éternuez dans le creux de votre coude.



Consultation en milieu de soins

Ne vous présentez pas dans une clinique médicale ou un hôpital sans avoir avisé que vous avez été voyagé à l'étranger et avoir reçu un rendez-vous.

Communiquez avec la ligne 1 877 644-4545 pour obtenir des conseils et, au besoin, un rendez-vous de détection du COVID-19. **Le test de détection est indiqué seulement pour les personnes qui présentent des symptômes.**

Consignes en cas de symptômes graves

Si vous avez des symptômes graves dont les suivants :

- Difficulté à respirer
- Essoufflement important
- Douleur à la poitrine

Appelez le 911 et précisez que vous êtes de retour d'un pays 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 doit être en bonne santé, elle ne doit pas avoir de maladie chronique, comme une maladie respiratoire chronique ou un diabète, et elle ne doit pas être en traitement pour un cancer.

Avant et après vous avoir aidé, la personne doit se laver les mains.

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 (évitez 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 à 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 des difficultés à respirer. D'autres symptômes peuvent aussi apparaître : nausée, vomissement, mal de gorge, 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 ne développez pas de symptômes, vous pouvez arrêter l'isolement 14 jours après arrivée au Québec. En cas de symptômes, suivez les conseils obtenus auprès d'un professionnel à la ligne 1 877 644-4545.