



Maladie à coronavirus (COVID-19)

Fiche d'information sur l'auto-isolement

Mise à jour : 21 mars 2020

L'isolement signifie de limiter les contacts avec les autres personnes.

1) Si vous présentez des symptômes et que vous avez passé un test de dépistage de la COVID-19

- **Toute personne qui habite avec vous doit également s'isoler.**

Si une personne de votre foyer développe des symptômes, appelez votre fournisseur de soins de santé pour qu'il vous donne des instructions.

- **Attendez que votre professionnel de la santé vous informe des résultats du test.**

Vous pourriez attendre jusqu'à une semaine pour obtenir vos résultats. Votre fournisseur de soins de santé vous donnera des conseils supplémentaires à ce moment-là.

Vous et les membres de votre foyer doivent suivre les conseils ci-dessous, sous « Qu'est-ce que l'auto-isolement? ».

2) Si vous ne présentez pas de symptômes et que vous vous isolez en raison d'un voyage récent

- Vous êtes la seule personne à devoir s'isoler. Suivez les conseils sous « Qu'est-ce que l'auto-isolement? » ci-dessous.
- Nettoyez et désinfectez davantage votre maison, et suivez de bonnes pratiques d'hygiène respiratoire.

Allez au www.hss.gov.nt.ca/EssentialWorkers pour savoir si vous êtes considéré comme étant un travailleur essentiel et ce que cela signifie.

Qu'est-ce que l'auto-isolement?



Restez à la maison

Évitez les situations où vous pourriez infecter d'autres personnes. Ainsi, vous devez éviter de fréquenter les rassemblements sociaux, votre lieu de travail, l'école ou l'université, les services de garde, les événements sportifs, les rassemblements confessionnels et les lieux de culte, les établissements de santé, les épiceries, les restaurants, les centres commerciaux, les salles de sport et les autres endroits publics.

Vous pouvez sortir au grand d'air, mais seul. Ne prenez pas les transports en commun, le taxi ou un véhicule partagé. Évitez tout contact en personne (à moins de deux mètres) avec quiconque à l'extérieur.

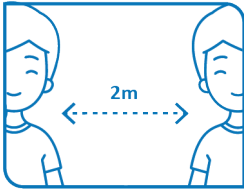
Si vous devez faire une course urgente vous-même (p. ex. ramasser un médicament), vous pouvez le faire en portant un masque chirurgical pour réduire le risque de propagation de l'infection.



Évitez de recevoir des visiteurs

Vous devez éviter de recevoir des visiteurs à la maison, mais vos amis, les membres de votre famille ou des livreurs peuvent vous apporter de la nourriture ou d'autres produits dont vous avez besoin.

Évitez tout contact avec des personnes âgées ou souffrant de maladies chroniques (p. ex. immunodéficiences, problèmes pulmonaires, maladie du cœur, diabète).



Gardez vos distances

Restez à bonne distance des autres membres de votre foyer (au moins deux mètres) dans la mesure du possible et utilisez une salle de bain séparée si vous en avez une. Si vous devez partager une toilette, elle doit être nettoyée chaque jour.

Évitez de partager des articles ménagers. Vous ne devez pas partager les verres, les tasses, les ustensiles et les autres articles de ce genre avec les personnes qui habitent avec vous. Vous devez laver ces articles après les avoir utilisés.



Couvrez votre toux et vos éternuements

Couvrez votre nez et votre bouche avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez, ou faites-le dans votre coude.

Vous et les personnes qui habitent avec vous devez adopter de bonnes pratiques d'hygiène respiratoire. Consultez le document [Bonnes pratiques d'hygiène respiratoire](#) du GTNO.

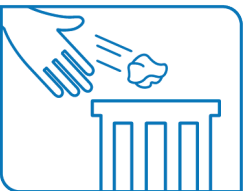
Jetez immédiatement les mouchoirs souillés à la poubelle et lavez-vous les mains.



Lavez-vous les mains

Vous et les membres de votre famille devez vous laver les mains fréquemment. Lavez-vous les mains après avoir toussé ou éternué, si elles sont sales, si vous êtes allé à la toilette ou avant de manger.

Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes ou utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez d'eau à portée de main.



Soyez prudents lorsque vous manipulez des ordures

Toutes les ordures peuvent être déposées dans des poubelles normales.

Lorsque vous videz la poubelle, faites attention à ne pas toucher les mouchoirs usagés avec vos mains.

Mettre un sac en plastique dans la poubelle fait en sorte qu'il est plus facile et plus sécuritaire de la vider.



Nettoyez et désinfectez

Nettoyez votre domicile avec des produits nettoyants ménagers courants.

Nettoyez chaque jour les choses qui sont souvent touchées comme les toilettes, les robinets, les poignées de porte, les interrupteurs, les téléphones cellulaires, les tables de nuit, etc.

Suivez les conseils de votre fournisseur de soins de santé. Ce dernier pourrait communiquer avec vous tous les jours durant votre isolement afin de surveiller vos symptômes.

Pour toute question générale, ou si vous décelez de nouveaux symptômes ou des symptômes qui s'aggravent, veuillez communiquer avec un fournisseur de soins de santé.

Si vos symptômes sont graves, composez le 9-1-1. Il est recommandé d'appeler à l'avance et d'informer le professionnel de la santé local que vous êtes en auto-isolement pour le COVID-19.

Cette feuille vous permettra de noter quotidiennement vos symptômes pendant que vous surveillez votre état de santé.

Formulaire de surveillance quotidienne des symptômes de la COVID-19

Si vous décelez des symptômes, avisez-en votre fournisseur de soins de santé.

Nom : _____

Date d'apparition des symptômes : _____

Date de fin de surveillance : _____

Les personnes sont invitées à surveiller leur état de santé durant 14 jours après leur arrivée de l'extérieur des T.N.-O. afin d'être à l'affût de symptômes.

Indiquez la date du jour, prenez votre température, puis vérifiez la présence d'autres symptômes.

Jour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Date														
Aucun symptôme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Symptômes:	Si vous décelez des symptômes, avisez-en votre fournisseur de soins de santé.													
Température (précisez : XX °C)														
Frissons/fièvre														
Difficultés à respirer	Téléphonez au 9-1-1													
Toux														
Nez qui coule														
Nausées/vomissement/diarrhée														
Gorge irritée														
Autres, veuillez préciser														

Si les symptômes persistent, téléphonez à votre fournisseur de soins de santé.

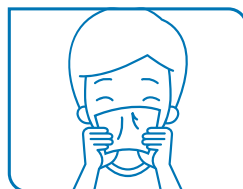
Bonnes pratiques d'hygiène respiratoire que tous devraient appliquer pour se protéger soi-même et la collectivité



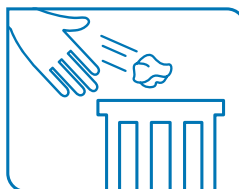
Si vous êtes malade, restez chez vous



Si vous êtes malade, évitez tout contact rapproché avec d'autres personnes



Retournez-vous, et couvrez-vous la bouche et le nez



Jetez les mouchoirs usés aux poubelles



Lavez-vous les mains



Nettoyez et désinfectez