



Coronavirus COVID-19

BC Centre for
Disease Control

Ministère de la Santé de la
Colombie-Britannique

COMMENT RALENTIR LA PROPAGATION DE LA COVID-19

Prenez soin des autres en
prenant soin de vous.

Lavez-vous les mains, évitez de
vous toucher le visage et restez
à la maison si vous êtes malade.

Restez chez vous et tenez-vous à
distance des autres personnes.

Restez chez vous le plus possible.
Demeurez à deux mètres de distances des
personnes qui ne vivent pas chez vous.

COVID-19 : Comment se placer en quarantaine (s'auto-isoler) à la suite d'un voyage lorsque vous vivez avec d'autres membres de votre famille

4 avril 2020

Ce guide a été conçu pour vous conseiller sur les moyens de vous placer en quarantaine (de vous auto-isoler) après être arrivé de voyage lorsque vous vivez sous le même toit que d'autres personnes, membres de votre famille ou amis. Ce guide contient de l'information pour vous aider à prendre soin de vous et à protéger les personnes avec qui vous vivez, et surtout les personnes les plus vulnérables.

Depuis le 25 mars 2020, il est obligatoire pour toutes les personnes arrivant en Colombie-Britannique de l'extérieur du Canada de se placer en quarantaine – donc de s'auto-isoler – et de surveiller leurs symptômes pendant 14 jours suivant leur arrivée.

Les symptômes de la COVID-19 sont semblables à ceux d'autres maladies respiratoires comme la grippe ou le rhume ordinaire. Il s'agit notamment de toux, de fièvre, de la gorge irritée et de difficultés à respirer. Nous savons que les personnes plus âgées et les personnes dont le système immunitaire est plus faible ou qui ont des problèmes de santé sous-jacents (par exemple des maladies cardiovasculaires, pulmonaires ou rénales chroniques) courent plus de risques que la COVID-19 devienne chez elles une maladie grave.

Se placer en quarantaine veut dire que l'on doit s'auto-isoler en restant à la maison et en évitant toutes les situations entraînant une interaction avec d'autres personnes. Vous pourriez avoir été exposé au virus dans le cadre de votre voyage et être à risque de développer la COVID-19 et de la transmettre aux autres. Les symptômes peuvent mettre jusqu'à 14 jours à apparaître; il est donc important de vous auto-isoler même si vous ne ressentez aucun symptôme.

Quoi faire si vous vivez avec d'autres personnes?

Nous sommes conscients qu'il peut être difficile de vous auto-isoler lorsque vous vivez avec d'autres membres de votre famille ou avec des amis. Dans la mesure du possible, essayez de demeurer seul dans une pièce ou dans une zone du logement et d'utiliser une salle de bains différente de celle des autres. Si c'est impossible, il est important de vous assurer que vous resterez loin des personnes les plus à risque de la maison. Les personnes les plus à risque sont les aînés, ou les adultes ou enfants vivant avec des problèmes de santé comme le diabète, une maladie cardiovasculaire ou de l'asthme, ou dont le système immunitaire est affaibli par la prise de certains médicaments ou la présence de maladies comme le cancer. Si vous vivez avec vos grands-parents, par exemple, ou si vos parents sont âgés, faites tout ce que vous pouvez pour rester loin d'eux pendant votre auto-isolement.



Coronavirus COVID-19

BC Centre for
Disease Control

Ministère de la Santé de la
Colombie-Britannique

COMMENT RALENTIR LA PROPAGATION DE LA COVID-19

Prenez soin des autres en
prenant soin de vous.

Lavez-vous les mains, évitez de
vous toucher le visage et restez
à la maison si vous êtes malade.

Restez chez vous et tenez-vous à
distance des autres personnes.

Restez chez vous le plus possible.
Demeurez à deux mètres de distances des
personnes qui ne vivent pas chez vous.

S'il est impossible pour vous de vivre ailleurs que sous le même toit que d'autres personnes, vous pouvez faire certaines choses pour minimiser les risques pour les autres membres de votre famille. Même s'il peut être difficile de pratiquer l'éloignement physique quand vous vivez sous le même toit qu'un grand nombre de personnes, **restez autant que possible à une distance d'au moins 2 mètres (6 pieds) des autres** et particulièrement des aînés ou des personnes plus à risque.

Quoi faire pour protéger votre famille?

Lorsque vous vivez sous le même toit que d'autres personnes et que vous avez l'obligation de vous placer en quarantaine et que ces personnes sont plus vulnérables aux infections (comme les aînés ou les personnes dont le système immunitaire est affaibli), vous pouvez prendre certaines mesures pour les protéger :

- Lavez-vous les mains régulièrement pendant au moins 20 secondes, à l'eau tiède et avec du savon ordinaire. Vous pouvez aussi utiliser un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool. Il n'est pas nécessaire d'utiliser du savon antibactérien pour la COVID-19.
- Restez dans votre chambre autant que possible et demeurez à 2 mètres (6 pieds) de distance des autres.
- Si c'est possible, utilisez une salle de bains distincte de celle des autres personnes qui vivent avec vous. Lavez régulièrement la salle de bains à l'aide de produits nettoyants domestiques. Tirez la chasse d'eau et fermez le couvercle de la toilette.
- Chaque fois que c'est possible, utilisez des outils en ligne pour entrer en contact virtuellement avec les autres.
- Saluez les autres avec un sourire et un signe de la main au lieu d'avoir un contact physique direct.
- Il est tout à fait acceptable de travailler de la maison.
- Ne sortez à l'extérieur pour prendre l'air que si vous disposez d'un espace privé comme un balcon ou une cour.
- N'allez pas à l'école, ni au travail, ni dans aucun espace public.
- Si plus d'une personne est malade dans votre foyer et souffre de la même maladie, ils peuvent partager une chambre.
- Restez et dormez dans une chambre bien aérée, loin des autres personnes. Vous pouvez par exemple ouvrir une fenêtre pour laisser l'air circuler.
- Ne partagez pas votre serviette et placez-la à l'écart de celles des autres.
- Si vous avez besoin d'aide pour faire l'épicerie ou d'autres achats, ou pour vous procurer des médicaments, demandez à des amis ou à des parents d'y aller pour vous. Vous pouvez commander des denrées ou des médicaments par téléphone ou par Internet.



Coronavirus COVID-19

BC Centre for
Disease Control

Ministère de la Santé de la
Colombie-Britannique

COMMENT RALENTIR LA PROPAGATION DE LA COVID-19

Prenez soin des autres en
prenant soin de vous.

Lavez-vous les mains, évitez de
vous toucher le visage et restez
à la maison si vous êtes malade.

Restez chez vous et tenez-vous à
distance des autres personnes.

Restez chez vous le plus possible.
Demeurez à deux mètres de distances des
personnes qui ne vivent pas chez vous.

- N'accueillez aucun visiteur dans votre logement, sauf si ce sont des personnes qui doivent prodiguer des soins ou livrer des denrées ou d'autres produits et, dans ce cas, restez à 2 mètres de ces personnes. Demandez à ce qu'on dépose vos commandes à votre porte.
- Continuez de surveiller attentivement vos symptômes. Si vous tousssez, si vous faites de la fièvre ou si vos symptômes empirent, composez le 811 pour le signaler. Si vous avez de la difficulté à respirer, appelez le 911.
- Abstenez-vous d'utiliser les transports en commun.
- Lorsque vous tousssez ou éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez avec votre coude et évitez de vous placer près de personnes qui sont malades. Tousssez dans votre coude ou utilisez un papier mouchoir afin d'éviter de tousser ou d'éternuer dans vos mains ou dans l'air ambiant. Jetez à la poubelle les papiers-mouchoirs usagés sans tarder, puis lavez-vous les mains.
- Lavez vos vêtements comme à l'habitude quand vous faites le lavage, en utilisant l'eau la plus chaude permise sur les étiquettes des vêtements, et faites sécher les vêtements complètement. Évitez de faire le lavage des autres.
- Si vous fumez, essayez de cesser (www.quitnow.ca) et ne permettez à personne de fumer dans la maison ou dans la voiture.

En plus de prendre des précautions individuelles pour protéger les gens avec qui vous vivez, particulièrement les personnes plus à risque, les autres personnes vivant sous votre toit et vous-même pouvez prendre d'autres mesures :

- Lavez et désinfectez les surfaces qui sont touchées souvent comme les poignées de porte, les comptoirs de cuisine, les salles de bains et les autres surfaces au moins une fois par jour. Les produits nettoyants domestiques réguliers sont efficaces pour éliminer le virus de la COVID-19. Suivez les directives figurant sur les contenants de ces produits. N'oubliez pas que les produits nettoyants domestiques sont efficaces contre la COVID-19 :
 - **Un nettoyage** permet de retirer, et non de tuer, les virus et autres bactéries. Le nettoyage s'effectue avec de l'eau, des produits détergents et en frottant de manière continue avec un linge.
 - **Une désinfection** tue les virus et élimine les bactéries; la désinfection est effectuée sur les objets, jamais sur le corps des personnes.
- Lavez les surfaces dures comme les robinets, les poignées de porte, les téléphones et les rampes d'escalier avec un produit désinfectant ou un nettoyant domestique, idéalement plusieurs fois par jour.
- Rangez vos objets personnels (brosse à dents, tasse, téléphone cellulaire, tablette ou ordinateur) séparément de ceux des autres.
- Videz régulièrement les poubelles et lavez-vous les mains immédiatement par la suite.
- Évitez de partager des aliments, des boissons, des cigarettes ou d'autres objets entrant en contact avec la bouche.



Coronavirus COVID-19

BC Centre for
Disease Control

Ministère de la Santé de la
Colombie-Britannique

COMMENT RALENTIR LA PROPAGATION DE LA COVID-19

Prenez soin des autres en
prenant soin de vous.

Lavez-vous les mains, évitez de
vous toucher le visage et restez
à la maison si vous êtes malade.

Restez chez vous et tenez-vous à
distance des autres personnes.

Restez chez vous le plus possible.
Demeurez à deux mètres de distances des
personnes qui ne vivent pas chez vous.

Quoi faire si vous devez vous auto-isoler et aussi préparer les repas pour votre famille?

Si vous rentrez de voyage et que vous devez vous placer en quarantaine, vous devriez éviter de préparer de la nourriture pour les autres personnes vivant avec vous.

- Cuisinez ou préparez des aliments pour vous uniquement, ou demandez à quelqu'un d'autre de le faire et de vous apporter le tout dans une pièce séparée.
- Évitez de partager de la vaisselle, des verres, des tasses, des ustensiles, des serviettes, de la literie ou tout autre article avec une personne en quarantaine ou qui a développé des symptômes de nature respiratoire. Si cela est inévitable à cause d'un espace restreint, assurez-vous que ces articles seront bien lavés à l'eau chaude et au savon entre chaque utilisation.

Quoi faire si un membre de ma famille ou moi-même tombe malade pendant mon auto-isolement?

Si vous rentrez de voyage et que vous êtes en quarantaine et qu'une personne vivant sous votre toit ou vous-même tombez malade, vous pouvez prendre des mesures supplémentaires pour vous protéger et protéger les autres.

- Si c'est possible, faites en sorte qu'une seule personne de votre foyer s'occupe de celles qui sont malades afin de limiter le nombre de personnes exposées.
- Les personnes malades se sentiront sans doute faibles et très fatiguées. Laissez-les se reposer.
- L'eau, les jus et les bouillons clairs remplaceront les liquides perdus, surtout si la personne fait de la fièvre.
- Dans la mesure du possible, vous ne devez pas prendre soin d'autres personnes de votre foyer si vous êtes enceinte ou si vous avez des problèmes de santé préexistants comme le diabète, une maladie pulmonaire, rénale ou cardiovasculaire chronique.

Utilisez l'outil en ligne [BC COVID-19 Self-Assessment Tool](#) pour vous savoir si vous avez besoin d'une évaluation plus approfondie ou d'un test de dépistage de la COVID-19. Si vous ne pouvez pas utiliser l'outil en ligne, appelez HealthLink BC au 811 (sans frais) ou au 711 (personnes sourdes ou malentendantes); la ligne d'aide est en fonction tous les jours, jour et nuit. Vous pouvez réaliser une telle évaluation pour vous-même ou au nom d'une autre personne, si celle-ci n'est pas en mesure de le faire.

Pour plus de renseignements sur les exigences liées à l'auto-isolement à la suite d'un voyage, consultez le site Web du gouvernement du Canada

www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques.html.