

Comment et quand s'auto-isoler

Qui doit s'auto-isoler ?

- Les personnes ayant reçu une telle consigne de la Santé publique, d'un fournisseur de soins de santé ou d'un agent de la paix, y compris les cas confirmés de COVID-19, **DOIVENT** s'auto-isoler.
- Les personnes présentant **DEUX OU PLUSIEURS** des symptômes ci-dessous **DOIVENT** s'auto-isoler jusqu'à ce qu'elles obtiennent un résultat négatif au test de dépistage de la COVID-19 :



Fièvre



Toux (ou toux qui s'aggrave)



Diarrhée



Perte de l'odorat et du goût



Taches mauves sur les doigts ou les orteils (chez les enfants)



Écoulement nasal



Mal de gorge



Mal de tête



Douleurs musculaires



Fatigue / épuisement

- Les personnes qui ont voyagé à l'extérieur de la bulle atlantique au cours des 14 derniers jours **DOIVENT** s'auto-isoler pendant 14 jours à compter de leur arrivée dans la [bulle atlantique](#).

Je n'ai pas voyagé, dois-je m'auto-isoler?

- Si les membres du ménage, ou la personne en auto-isolement, sont incapables de suivre les lignes directrices énoncées dans le présent document, ils **DOIVENT** aussi s'isoler.
- Si un membre du ménage a voyagé à l'extérieur de la bulle atlantique pour une raison quelconque, tous les membres du ménage **DOIVENT** surveiller l'apparition de symptômes pendant 14 jours. Si une personne développe des symptômes de la COVID-19, tous les membres du ménage **DOIVENT** s'auto-isoler et la personne symptomatique doit passer un test de dépistage de la COVID-19.

Comment s'auto-isoler



L'auto-isolement signifie qu'il faut rester chez soi et éviter tout contact avec les autres pour aider à prévenir la propagation de la maladie au sein de sa maisonnée et de sa communauté. Vous devez respecter les mesures qui suivent.

Rester à la maison :

- Ne quittez pas votre domicile ou propriété, sauf pour échapper à un danger ou pour recevoir des soins médicaux d'urgence.
- Évitez d'aller à l'école, au travail, etc. Vous pouvez sortir sur votre balcon ou dans votre cour.
- Vous ne pouvez pas faire de promenades, sauf sur votre propre propriété.
- Vous ne pouvez pas faire de promenades en voiture, même si vous êtes seul dans la voiture.
- Prenez des dispositions pour vous faire livrer la nourriture et les autres articles de première nécessité.
- Si toutes les lignes directrices dans ce document sont observées, alors les membres du ménage qui ne sont pas en auto-isolement peuvent aller travailler, se rendre dans les garderies éducatives ou à l'école et peuvent ramasser des biens essentiels ou faire des courses essentielles seulement.



Limiter les contacts avec d'autres personnes :

- Les visiteurs ne sont pas permis, même s'ils restent à l'extérieur et se tiennent à une distance de deux mètres.
- N'utilisez pas les espaces communs partagés avec d'autres ménages, par exemple les buanderies et les espaces extérieurs d'un immeuble d'appartements.
- Évitez les contacts avec les autres membres du ménage, en particulier ceux qui souffrent de maladies chroniques ou dont le système immunitaire est affaibli, ainsi que les personnes âgées.
- Restez à deux mètres de distance des autres membres du ménage. S'il est impossible d'éviter les contacts, les interactions doivent être brèves et toutes les personnes doivent porter en tout temps un masque qui couvre la bouche et le nez.
- Portez un masque dans les espaces communs de la maison.
- Dormez dans une chambre séparée.



Observer de **bonnes règles d'hygiène** :

- Gardez vos mains propres en vous les lavant fréquemment à l'eau et au savon, en respectant l'étiquette en matière de toux et d'éternuement et en évitant de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche. Ne partagez pas d'objets personnels avec les membres du ménage, par exemple les serviettes à main, les draps de lit, les ustensiles, les brosses à dents et les appareils électroniques.
- Utilisez si possible une salle de bain séparée.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces les plus fréquemment touchées au moins une fois par jour, notamment les interrupteurs, les éviers, les robinets et les toilettes, et nettoyez les poignées de porte, après chaque utilisation.

