

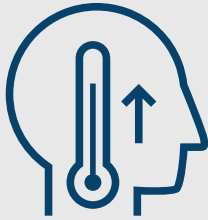
Comment s'auto-surveiller



On vous a demandé de surveiller l'apparition de symptômes, car vous avez peut-être été exposé à la COVID-19. Les mesures suivantes vous aideront à prévenir la transmission de la maladie aux autres personnes qui partagent votre domicile et aux membres de votre collectivité.

Pour les **14 prochains jours**, Santé publique vous demande de faire ce qui suit :

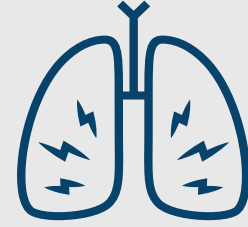
Surveiller votre état de santé et guetter l'apparition des symptômes suivants :



fièvre



toux



difficultés respiratoires

Gardez vos mains propres

Lavez-vous souvent les mains à l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes ou le temps nécessaire pour chanter « Bonne fête » deux fois. Séchez vos mains avec des serviettes de papier jetables ou une serviette réutilisable sèche (en prenant soin de la remplacer lorsqu'elle devient humide). En absence d'eau et de savon, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

Quand se laver les mains :

- Avant et après la préparation d'aliments
- Avant et après avoir mangé
- Après être allé aux toilettes
- Après avoir toussé ou éternué
- Avant et après avoir utilisé un masque chirurgical
- Après avoir jeté des déchets ou avoir touché du linge contaminé
- Quand vos mains ont l'air sales



Évitez les lieux publics

Évitez les lieux publics très fréquentés et ceux où vous ne pouvez pas vous isoler facilement dès l'apparition de symptômes.



Mesures à prendre pour éviter d'être malade et que d'autres personnes soient malades



Se laver souvent les mains



Tousser et éternuer dans le coude



Éviter de toucher ses yeux, son nez et sa bouche avec les mains



Tousser dans un mouchoir et le jeter



Rester à la maison si on est malade



Éviter tout contact avec une personne malade



Utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool s'il n'y a pas d'eau et de savon

Si vous développez des symptômes, isolez-vous des autres le plus rapidement possible. **Appelez immédiatement TÉLÉ-SOINS 811** et décrivez vos symptômes et vos antécédents de voyage. Vous obtiendrez des conseils sur ce que vous devez faire.

