

# Comment vous mettre en quarantaine ou vous isoler chez vous si vous êtes atteint de la COVID-19 ou pourriez en être atteint



La quarantaine et l'isolement peuvent aider à empêcher la propagation de la COVID-19. Cela est particulièrement important compte tenu de la propagation des variants préoccupants au Canada. Suivez les conseils de vos autorités locales de santé publique sur le moment et la façon de vous mettre en quarantaine ou de vous isoler.

Si vous avez récemment voyagé à l'extérieur du Canada, les conseils concernant votre période de quarantaine ou d'isolement peuvent varier. Consultez les renseignements les plus récents concernant les restrictions, les exemptions et les conseils liés aux voyages sur le site Web [voyage.gc.ca/voyage-covid](https://voyage.gc.ca/voyage-covid).

## Mise en quarantaine

Vous devrez peut-être vous mettre en quarantaine si vous ne présentez **aucun symptôme** et avez été exposé à une personne qui a reçu un diagnostic de COVID-19 ou qui en est peut-être atteinte.

Les exigences en matière de quarantaine peuvent être différentes si vous ou un membre de votre ménage avez été vacciné contre la COVID-19. Suivez les directives de vos autorités locales de santé publique.

**Si vous avez passé un test de dépistage de la COVID-19 et êtes en attente de vos résultats, vous devez vous mettre en quarantaine jusqu'à ce que :**

- › vous receviez un résultat négatif ou
- › vos autorités locales de santé publique vous avise que vous n'avez plus besoin de vous mettre en quarantaine

## Comment se placer en quarantaine

Lors de votre quarantaine, vous devez :

- › rester à la maison ou à votre lieu de cohabitation
- › vous surveiller pour déceler l'apparition de symptômes (même un seul symptôme léger)
- › consigner votre température tous les jours ou selon les directives de vos autorités locales de santé publique
- › éviter autant que possible de prendre des médicaments pour réduire la fièvre, comme l'acétaminophène ou l'ibuprofène, car ces médicaments pourraient masquer un symptôme précoce de la COVID-19
- › suivre les conseils de vos autorités locales de santé publique sur les tests de dépistage

Si vous êtes en quarantaine et ne vivez pas avec la personne qui vous a exposé à la COVID-19, portez un **masque non médical** bien fabriqué et bien ajusté lorsque :

- › vous êtes seul ou avec d'autres personnes dans des espaces intérieurs partagés, comme :
  - les couloirs
  - la cuisine
  - la salle de bains
- › les membres de votre ménage sont avec vous dans un espace extérieur privé, comme :
  - un balcon
  - la cour arrière
- › vous avez besoin de soins (soins physiques directs ou interactions à proximité)
  - votre soignant doit aussi porter un masque non médical



## Si vous présentez des symptômes pendant la quarantaine, vous devez :

- › vous isoler des autres dès que vous remarquez ne serait-ce qu'un symptôme léger
- › porter un masque médical
  - si vous n'en avez pas, portez un masque non médical bien fabriqué et bien ajusté
- › communiquer immédiatement avec votre professionnel de la santé ou avec vos autorités locales de santé publique et suivre leurs conseils

## Isolement

### Isolez-vous si :

- › vous avez reçu un diagnostic de COVID-19, peu importe si vous présentez ou non des symptômes ou
- › vous éprouvez tout symptôme de la COVID-19, même s'il est léger et vous avez:
  - été exposé à une personne qui a reçu un diagnostic de COVID-19 ou qui pourrait en être atteinte ou
  - passé un test de dépistage de la COVID-19 et êtes en attente de vos résultats ou
  - été informé par vos autorités locales de santé publique que vous devez vous isoler

**Si vous vous mettez en isolement à la maison, les membres de votre ménage pourraient devoir se mettre en quarantaine après leur dernière exposition. Vos autorités locales de santé publique détermineront la durée de la quarantaine en fonction de divers facteurs, notamment :**

- › votre statut vaccinal **et**
- › dans quelle mesure ceux-ci peuvent rester à l'écart dans la maison ou dans le lieu de cohabitation (par exemple, si vous avez accès à une chambre à coucher et à une salle de bains séparées)

## Comment s'isoler

- › Rendez-vous directement à votre domicile ou à votre lieu de cohabitation et restez-y
- › Surveillez vos symptômes.
  - Communiquez immédiatement avec votre fournisseur de soins de santé ou avec vos autorités locales de santé publique et suivez leurs instructions si vos symptômes s'aggravent.
- › Suivez les conseils de vos autorités locales de santé publique pour obtenir des directives sur les tests de dépistage.

Portez un **masque médical** lorsque :

- › vous êtes seul ou avec d'autres personnes dans des espaces intérieurs partagés, comme :
  - les couloirs
  - la cuisine
  - la salle de bains
- › les membres de votre ménage sont avec vous dans un espace extérieur privé, comme :
  - sur un balcon
  - dans la cour arrière
- › vous avez besoin de soins (soins physiques directs ou interactions à proximité)
  - votre soignant doit également porter un masque médical

**Si vous devez partager un espace intérieur ou extérieur avec les membres de votre ménage, ils doivent porter un :**

- › masque médical **ou**
- › masque non médical bien fabriqué et bien ajusté

Certains membres du ménage peuvent être susceptibles de présenter une forme grave ou des complications de la COVID-19 en raison de leur âge ou d'un problème médical chronique. Ils doivent porter un masque médical lorsqu'ils se trouvent dans un espace intérieur partagé ou un espace extérieur privé avec vous.

Si un masque médical est recommandé, mais que vous n'en avez pas, portez un masque non médical bien fabriqué et bien ajusté.

# Ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire en quarantaine ou en isolement

## ✓ À faire

En quarantaine ou en isolement, vous devriez :

- › suivre les conseils et les directives de vos autorités locales de santé publique
- › maintenir la plus grande distance physique possible avec les autres membres du ménage
- › ouvrir les fenêtres pour assurer la ventilation des pièces, dans la mesure du possible
- › nettoyer et désinfecter souvent les surfaces et les objets fréquemment touchés
- › vous laver les mains avec du savon et de l'eau fréquemment
  - si vous n'avez pas accès à l'eau et au savon, utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool

Si possible, vous devriez également :

- › travailler de la maison
- › faire de l'exercice à la maison
- › vous reposer et avoir une alimentation équilibrée
- › sortir sur votre balcon privé, sur votre terrasse ou dans votre cour arrière
- › demander à un membre de la famille, à un voisin ou à un ami de vous livrer des articles essentiels
- › garder le contact avec la famille et les amis au moyen de la technologie, comme les appels vidéo

Assurez-vous que vous et les membres de votre ménage portez le type de masque recommandé dans les situations appropriées.

Les enfants de moins de 2 ans **ne** devraient **pas** porter de masque. Les enfants de 2 à 5 ans peuvent porter un masque s'ils :

- › peuvent le tolérer
- › sont supervisés
- › savent comment le mettre et l'enlever

Les enfants de plus de 5 ans et plus doivent porter un masque dans les mêmes situations ou dans les mêmes contextes que les adultes.

**Prenez des précautions avec vos animaux de compagnie :**

- › adoptez de bonnes pratiques d'hygiène
- › évitez tout contact étroit avec les animaux de compagnie
- › promenez votre animal de compagnie seulement sur votre propriété
- › si possible, demandez à un autre membre de votre ménage de s'occuper des animaux de compagnie
  - si cela n'est pas possible, trouvez quelqu'un pour vous aider avec les soins aux animaux de compagnie, comme un membre de la famille, un ami ou les services sociaux

## ✗ À éviter

En quarantaine ou en isolement, **ne faites pas** ce qui suit :

- › visiter des endroits publics
- › aller au travail ou à l'école
- › rendre visite à des amis ou à des membres de la famille
- › recevoir des invités chez vous
- › participer à des activités de groupe à domicile telles que
  - partager les repas
  - les jeux en famille
  - regarder la télévision ensemble
- › quitter votre domicile ou votre lieu de cohabitation à moins d'avoir besoin de soins médicaux
- › avoir des contacts avec des personnes susceptibles de présenter une forme grave ou des complications en raison de leur âge ou d'un problème médical chronique
- › partager des effets personnels

**N'utilisez pas** d'espaces intérieurs partagés ou d'espaces extérieurs privés avec les membres de votre ménage. Si cela n'est pas possible, vous devriez :

- › dormir dans une chambre séparée, ou si cela n'est pas possible :
  - dormir dans un lit séparé, en vous plaçant en sens inverse de l'autre pour vous tenir le plus loin possible l'un de l'autre
- › utiliser une salle de bain distincte, ou si cela n'est pas possible :
  - ouvrir la fenêtre
  - baisser le couvercle de la toilette avant de tirer la chasse d'eau
  - nettoyer et désinfecter les surfaces et les objets qui ont été touchés après chaque utilisation

### Si vous présentez des symptômes graves

Composez le 911 ou votre numéro d'urgence local si vous présentez des symptômes graves, comme :

- › des difficultés respiratoires importantes
- › une douleur ou une oppression à la poitrine
- › de la confusion d'apparition nouvelle
- › de la difficulté à vous réveiller

Si vous appelez une ambulance pour vous rendre à l'hôpital, dites au répartiteur que vous avez ou que vous pourriez avoir la COVID-19.

Si vous conduisez un véhicule privé pour vous rendre à l'hôpital, appelez à l'avance pour les informer que vous avez ou que vous pourriez avoir la COVID-19. Si possible, une seule personne en bonne santé devrait vous conduire. Pendant que vous êtes dans la voiture :

- › vous devez maintenir une distance physique (vous asseoir à l'arrière de la voiture, loin du conducteur)
- › vous et tout autre passager devez porter un masque médical (ou, si vous n'en avez pas, un masque non médical bien fabriqué et bien ajusté)
- › ouvrez les fenêtres du véhicule pendant le trajet vers l'hôpital

**N'utilisez pas** les transports en commun pour aller obtenir des soins médicaux, à moins que vous n'ayez pas le choix.

**Pour en savoir plus, visitez**

[canada.ca/le-coronavirus](https://canada.ca/le-coronavirus)

1-833-784-4397