

## Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)

# Comment s'auto-isoler

Suivez les conseils que vous avez reçus de votre fournisseur de soins de santé. Si vous avez des questions, ou si vous commencez à vous sentir plus mal, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé, Télésanté Ontario (1 877 797-0000) ou votre bureau de santé publique local.

### Restez chez vous

- N'utilisez pas les transports publics, les taxis ou le covoiturage.
- N'allez pas au travail, à l'école ou dans les lieux publics.
- Votre fournisseur de soins de santé ou bureau de santé publique vous dira lorsque vous pourrez sortir de façon sécuritaire.



### Limitez le nombre de visiteurs à votre domicile

- Recevez uniquement les visiteurs que vous devez voir et faites en sorte que les visites soient brèves.
- Ne vous approchez pas des personnes âgées et des personnes atteintes de maladies chroniques (p. ex., diabète, problèmes pulmonaires, déficience immunitaire).



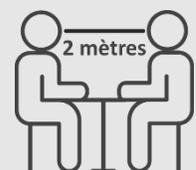
### Évitez les contacts avec les autres

- Restez autant que possible dans une pièce séparée, loin des autres personnes de votre domicile, et utilisez une salle de bain distincte si cela est possible.
- Veillez à ce que les pièces partagées soient bien ventilées (p. ex., en ouvrant les fenêtres).



### Gardez vos distances

- Portez un masque qui couvre le nez et la bouche et gardez une distance d'au moins deux mètres lorsque vous êtes dans une pièce avec d'autres personnes.
- Si vous ne pouvez porter de masque, les autres personnes doivent en porter un lorsqu'elles sont dans la même pièce que vous.



## Couvrez votre toux et vos éternuements

- Couvrez votre bouche et votre nez avec un papier-mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Toussez ou éternuez dans votre manche ou votre coude et non dans vos mains.
- Jetez les papiers-mouchoirs utilisés dans une poubelle munie d'un sac en plastique et lavez-vous les mains. Le fait de placer un sac en plastique dans la poubelle rend l'élimination des déchets plus facile et plus sûre.
- Après avoir vidé la poubelle, lavez-vous les mains.



## Lavez-vous les mains

- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon.
- Séchez-vous les mains avec une serviette en papier ou avec votre propre serviette en tissu que vous ne partagez pas.
- Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon.



## Portez un masque couvrant le nez et la bouche

- Portez un masque si vous devez quitter votre domicile pour aller consulter un fournisseur de soins de santé.
- Portez un masque lorsque vous vous trouvez à moins de deux mètres d'autres personnes.



## Communiquez avec votre bureau de santé publique :

---

---

---

---

## Pour en savoir plus sur le virus

Le COVID-19 est un nouveau virus. Il se propage par les gouttelettes respiratoires d'une personne infectée à d'autres personnes avec lesquelles elle a des contacts étroits, comme les personnes qui vivent ensemble ou qui fournissent des soins.

Vous pouvez aussi obtenir des renseignements à jour sur le nCoV-2019 sur le site Web du ministère de la Santé de l'Ontario: [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus)

L'information fournie dans le présent document est à jour en date du 14 février 2020

©Queen's Printer for Ontario, 2020

Ontario 