

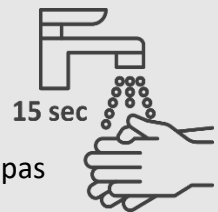
Auto-isolement : Guide pour les dispensateurs de soins, les membres du ménage et autres contacts étroits

Si vous prenez soin d'une personne infectée ou vivez avec elle, vous êtes considéré comme « un contact étroit ».

Votre unité de santé publique locale vous donnera des instructions spéciales à suivre pour surveiller votre propre état de santé, savoir quoi faire si vous commencez à vous sentir malade et communiquer avec un membre de son personnel. N'oubliez pas de préciser aux professionnels de la santé que vous êtes en contact étroit avec une personne ayant reçu un diagnostic de COVID-19.

Lavez-vous souvent les mains

- ☐ Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau après chaque contact avec une personne infectée.
- ☐ Utilisez un désinfectant pour les mains contenant de l'alcool si vous n'avez pas accès à du savon et à de l'eau.



Portez un masque et des gants

- ☐ Portez un masque et des gants lorsque vous êtes en contact avec la salive d'une personne ou avec d'autres liquides corporels (p. ex. sang, sueur, salive, vomissements, urine ou selles).



Jetez les gants et le masque après utilisation

- ☐ Enlevez les gants et le masque tout de suite après avoir dispensé des soins et jetez-les dans une poubelle munie d'un sac en plastique.
- ☐ Enlevez d'abord les gants et lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau avant d'enlever votre masque.
- ☐ Lavez-vous les mains de nouveau avec du savon et de l'eau avant de vous toucher le visage ou de faire quoi que ce soit d'autre.



Limitez le nombre de visiteurs à votre domicile

- Recevez uniquement les visiteurs que vous devez voir et faites en sorte que les visites soient aussi brèves que possible.
- Gardez les aînés et les personnes atteintes d'une affection chronique (p. ex. diabète, problème pulmonaire, immunodéficience) à l'écart des personnes infectées.



Évitez de partager les articles ménager

- ☐ Ne partagez pas votre vaisselle, vos verres, vos tasses, vos ustensiles, vos serviettes, votre literie ou tout autre article avec une personne en attente d'un diagnostic.
- ☐ Après utilisation, ces articles doivent être lavés à l'eau tiède avec du savon ou du détergent. Aucun savon spécial n'est requis.
- ☐ Le lave-vaisselle et la machine à laver peuvent être utilisés.
- ☐ Ne partagez pas les cigarettes.



Nettoyez

- ☐ Nettoyez votre maison avec des produits d'entretien ménager.
- ☐ Nettoyez quotidiennement les articles fréquemment touchés, comme les toilettes, les manettes de chasse d'eau, les poignées de porte et les tables de chevet.



Faites votre lessive soigneusement

- ☐ Il n'est pas nécessaire de séparer le linge, mais vous devriez porter des gants lorsque vous le manipulez.
- ☐ Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau immédiatement après avoir enlevé vos gants.



Faites attention lorsque vous manipulez les déchets

- ☐ Tous les déchets peuvent être jetés dans une poubelle ordinaire.
- ☐ Lorsque vous videz les poubelles, évitez tout contact avec les mouchoirs utilisés. Les poubelles munies d'un sac de plastique rendent l'élimination des déchets plus facile et plus sécuritaire.
- ☐ Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau après avoir vidé la poubelle.



Régie régionale de la santé :

Informez-vous au sujet du virus

La COVID-19 est une nouvelle maladie qui se propage par le contact avec les gouttelettes respiratoires d'une personne infectée à d'autres personnes avec qui elle entretient des relations étroites, notamment les personnes vivant sous un même toit ou qui dispensent des soins.

Vous pouvez également obtenir de l'information à jour sur la COVID-19 sur le site Web du gouvernement provincial :

<https://www.health.gov.nl.ca/health/publichealth/cdc/coronavirus/>

Les renseignements contenus dans ce document datent du 14 février 2020.

Adapté avec la permission de Santé publique Ontario, ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario.