

## Auto-isolement

### Un guide à l'intention des aidants, des membres du ménage et des personnes en contact étroit

Si vous prenez soin d'une personne qui a le virus ou que vous vivez avec elle, vous êtes considéré comme ayant un « contact étroit ».

Communiquez avec le service de santé publique de Peel au 905 799-7700 pour savoir comment surveiller votre propre santé et que faire si vous vous sentez malade. Assurez-vous de signaler à vos fournisseurs de soins de santé que vous êtes en contact étroit avec une personne atteinte de la COVID-19.

#### Lavez-vous les mains souvent

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon après chaque contact avec la personne infectée.
- 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, des gants et un dispositif de protection des yeux

- Portez un masque, des gants et un dispositif de protection des yeux si vous êtes entré en contact avec la salive ou un autre liquide organique de la personne (p. ex. sang, sueur, salive, vomi, urine, selles).



#### Jetez le masque, les gants et le dispositif de protection des yeux après chaque usage

- Enlevez le masque, les gants et le dispositif de protection des yeux immédiatement après avoir dispensé les soins et jetez-les dans une poubelle doublée d'un sac en plastique.
- Si votre dispositif de protection des yeux n'est pas conçu pour un usage unique, nettoyez-le à l'eau et au savon, puis désinfectez-le avec un désinfectant pour surfaces dures approuvé qui porte un numéro d'identification du médicament (DIN).
- Enlevez d'abord vos gants et nettoyez-vous les mains à l'eau et au savon avant d'enlever votre dispositif de protection des yeux et ensuite votre masque.
- Nettoyez-vous à nouveau les mains avec de l'eau et du savon avant de vous toucher le visage ou de faire autre chose.



#### Limitez le nombre de visiteurs à votre domicile

- Ne recevez pas de visiteurs, sauf si cela est essentiel (p. ex. les fournisseurs de soins).
- Si vous devez recevoir des visiteurs, gardez toujours une distance d'au moins deux mètres des autres.
- Gardez les personnes âgées et les personnes présentant un risque élevé de maladie (p. ex. celles qui souffrent d'un affaiblissement du système immunitaire, de maladies telles que les maladies cardiaques, le diabète et le cancer) loin de la personne infectée.



## Évitez de partager des articles ménagers

- Faites en sorte que la vaisselle, les verres, les tasses, les ustensiles de cuisine, les serviettes, la literie ou tout autre objet n'entrent pas en contact avec la personne isolée.
- Après usage, ces articles doivent être lavés à l'eau chaude avec du savon ou du détergent. Aucun savon spécial n'est nécessaire.
- Les lave-vaisselle et les machines à laver peuvent être utilisés.
- N'échangez pas vos cigarettes.



## Nettoyez

- Nettoyez votre maison avec des produits d'entretien ménager ordinaires.
- Nettoyez tous les jours les objets qu'on touche régulièrement, tels que les toilettes, les robinets, les poignées de porte et les tables de chevet.



## Lavez bien le linge

- Il n'est pas nécessaire de séparer le linge, mais vous devez porter des gants pour le manipuler.
- Nettoyez-vous les mains à l'eau et au savon immédiatement après avoir retiré vos gants.



## Soyez prudent lorsque vous touchez aux déchets

- Tous les déchets peuvent être déposés dans les poubelles ordinaires.
- Lorsque vous videz les poubelles, veillez à ne pas toucher les mouchoirs usagés avec vos mains. L'élimination des déchets est plus facile et plus sûre lorsqu'on double la poubelle d'un sac en plastique.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon après avoir vidé la poubelle.



Ce document a été adapté avec l'autorisation de Santé publique Ontario (SPO), qui n'assume aucune responsabilité quant au contenu de toute publication résultant de la traduction, de la modification ou de l'adaptation de documents de SPO par des tiers.

**Pour rester à jour avec des informations fiables, visitez le site Web [peelregion.ca/coronavirus](https://peelregion.ca/coronavirus) ou composez le 905 799-7700, ou le 905 584-2216 à Caledon.**

Les informations contenues dans ce document sont à jour en date du 23 juin 2020.