

Comment s'isoler pendant 14 jours

Pour s'isoler



- Rendez-vous directement à la maison.
- Restez à la maison (sur votre terrain) pendant 14 jours.
- Ne prenez pas d'autobus ou de taxi.
- Ne recevez pas de visiteurs à la maison.
- Limitez votre contact avec les personnes avec lesquelles vous vivez.
- Utilisez votre propre chambre et votre propre salle de bains, si possible.
- Prenez les mesures nécessaires pour la livraison de votre épicerie et d'autres fournitures.
- Prenez votre température chaque jour – et notez-la.
- Ne prenez pas de médicaments qui font baisser la fièvre, comme l'acétaminophène et l'ibuprofène.
- Soyez à l'affût de symptômes – fièvre, nouvelle toux, toux qui s'aggrave, mal de gorge, écoulement nasal ou mal de tête.

À la maison

- Assurez-vous que les espaces communs (p. ex. cuisine, salle de bains) sont propres.
- Aérez les pièces autant que possible.
- Utilisez du savon et de l'eau pour laver votre vaisselle après chaque utilisation.
- Nettoyez les surfaces fréquemment touchées chaque jour – les poignées de porte, les interrupteurs, les rampes et les télécommandes.
- Nettoyez votre maison à l'aide de désinfectant acheté au magasin ou de l'eau de Javel diluée (une partie d'eau de Javel et neuf parties d'eau).
- Lavez vos vêtements et vos draps à l'aide de détergent et d'eau chaude.
- Ne partagez pas votre brosse à dents, vos vêtements, vos serviettes et vos boissons.
- Si vous devez nettoyer de l'urine, des selles, du sang ou du vomi, utilisez des gants jetables et des tabliers de plastique, si vous en avez.



Si vous avez des symptômes

- Consultez le 811.novascotia.ca/fr pour déterminer si vous avez besoin de composer le 8-1-1.
- Voyez si vous présentez au moins deux des symptômes suivants :
 - une fièvre;
 - une nouvelle toux ou une toux qui s'aggrave;
 - un mal de gorge;
 - un écoulement nasal;
 - des maux de tête.



Protégez-vous

- Lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau ou utilisez du désinfectant pour les mains.
- Couvrez votre bouche avec votre manche ou un mouchoir pour tousser, et jetez le mouchoir après.
- Ne touchez pas vos yeux, votre nez ou votre bouche.