

Isolement à domicile : nouveau coronavirus (COVID-19)

Ce document est destiné aux fournisseurs de soins de santé et aux voyageurs de retour, à qui il a été conseillé de s'isoler à domicile, ainsi qu'aux personnes qui ont été en contact étroit avec une personne connue pour avoir la COVID-19.

Qu'est-ce que l'isolement à domicile?

Il s'agit de l'obligation de rester chez soi parce qu'on a une infection des voies respiratoires, notamment causée par le nouveau coronavirus, qui peut se propager. Les autres personnes qui peuvent être obligées de s'isoler à domicile sont celles qui ont pu être exposées du fait d'avoir voyagé ou d'avoir été en rapport étroit avec des personnes infectées. Si vous ne savez pas vraiment si l'obligation d'isolement à domicile s'applique à vous, veuillez appeler Santé publique de votre région.

L'isolement à domicile peut aider à prévenir la propagation d'infections, comme le nouveau coronavirus (2019-nCoV).

Plus important encore, rester à la maison signifie que si vous commencez à vous sentir malade, vous ne courrez pas le risque que cela se produise lorsque vous êtes dans un lieu public.

L'isolement à domicile est une action prudente utilisée pour réduire les risques de propagation du virus à d'autres personnes.

Quelles restrictions dois-je respecter quand je suis isolé(e) à domicile?

Vous devez rester à la maison. Vous devez restreindre les activités à l'extérieur de votre domicile, sauf pour obtenir des soins médicaux. Vous ne devez pas aller aux rassemblements sociaux, au travail, à l'école / à l'université, aux garderies, aux événements sportifs, aux rassemblements religieux, aux établissements de santé, aux épiceries, aux restaurants, aux centres commerciaux et à tout rassemblement public et vous ne devez pas non plus prendre les transports en commun ou les taxis.

Vous ne pouvez pas rendre visite à d'autres personnes dans leur maison ou accueillir des visiteurs chez vous, mais il est normal que des amis, de la famille ou des livreurs déposent de la nourriture ou d'autres choses dont vous pourriez avoir besoin.

Vous pouvez également utiliser les services de livraison ou de ramassage pour les courses telles que l'épicerie

Que dois-je faire pendant que je suis en isolement à domicile?

- Éloignez-vous des autres personnes dans votre domicile. Dans toute la mesure du possible, vous devez séjourner et dormir dans une pièce différente et vous servir d'une autre salle de bains. Si ce n'est pas possible, vous devez garder une distance de deux mètres par rapport aux autres personnes chez vous.
- Si vous devez vous rendre à un rendez-vous médical, veuillez porter un masque (si possible) et informer la Santé publique, le personnel du bureau médical et tous les fournisseurs de soins de santé, y compris les ambulanciers, que vous avez ou pourriez avoir le nouveau coronavirus et que vous êtes en isolement à domicile. Voyagez dans un véhicule privé si possible. Si un véhicule privé n'est pas disponible, un véhicule privé de location (par exemple, un taxi, un Uber) peut être utilisé en portant un masque et en s'asseyant sur le siège passager arrière avec la fenêtre ouverte (si le temps le permet). Si possible, vous devez également noter le nom de la compagnie de taxi et le numéro de l'opérateur au cas où la Santé publique devrait faire un suivi avec des contacts potentiels.
- Les pièces communes et les salles de bains doivent être bien aérées (en gardant les fenêtres ouvertes dans la mesure du possible).
- Lavez-vous souvent et minutieusement les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. Asséchez-les avec des serviettes de papier. Si ce n'est pas possible, servez-vous d'une serviette en tissu

que vous consacrerez exclusivement à cette fin et que vous tiendrez à l'écart des serviettes de toutes les autres personnes.

- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche si vous ne vous êtes pas lavé les mains.
- Servez-vous d'un désinfectant pour les mains à base d'alcool s'il n'est pas possible de vous laver les mains avec de l'eau et du savon et que les mains paraissent propres.
- Évitez de partager avec d'autres personnes des articles ménagers : vous ne devez pas échanger les assiettes, les verres, les tasses, les ustensiles, les serviettes, la literie ou d'autres articles avec ceux et celles qui habitent chez vous.
- Lavez minutieusement tous les articles ménagers avec de l'eau tiède et du savon après vous en être servi.
- **Si vous êtes malades**, portez un masque quand vous êtes dans la même pièce que d'autres personnes et lorsque vous vous rendez chez un prestataire de soins de santé; si vous ne pouvez pas porter de masque, ceux et celles qui habitent avec vous doivent en porter un s'ils se trouvent dans la même pièce que vous.
- Changez le masque lorsqu'il devient humide et lavez-vous les mains, avant et après l'avoir manipulé.
- Gardez toujours des papiers mouchoirs à côté de vous ou sur vous pour vous couvrir le nez et la bouche ou pour vous essuyer le nez ou vous moucher. Couvrez-vous le nez et la bouche avec un papier mouchoir ou votre bras, et non votre main. Jetez les papiers mouchoirs et les masques utilisés dans une poubelle à couvercle munie d'un sac de plastique et lavez-vous tout de suite les mains avec de l'eau et du savon.
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un papier mouchoir ou portez un masque pendant qu'on vous donne des soins (ou qu'on vous aide à manger, à boire, à prendre des médicaments, à vous habiller, à prendre un bain, à faire votre toilette ou à vous repositionner dans le lit).

Qu'en est-il des membres de ma famille et de mes colocataires ?

Si Santé publique vous appelle ou que vous avez appelé la Santé publique, l'infirmière de la santé publique vous parlera du suivi médical à faire auprès des membres de votre famille, de vos colocataires et des autres personnes qui ont été en rapport avec vous récemment. Il faut absolument parler à l'infirmière de tous ceux et celles avec lesquels vous avez été en rapport étroit pour qu'on puisse intervenir auprès d'eux comme il se doit.

Les seules personnes qui peuvent habiter avec vous doivent être celles qui sont indispensables à vos soins.

- Les personnes qui ne vous prodiguent pas de soins doivent prendre des dispositions pour habiter ailleurs jusqu'à ce que l'isolement à domicile ne soit plus obligatoire. Si ce n'est pas possible, ces personnes doivent séjourner dans une autre pièce ou rester à l'écart de vous dans toute la mesure du possible.
- Les personnes qui habitent avec vous ou les aidants doivent éviter les autres types de risque d'exposition aux articles que vous avez contaminés. Par exemple, elles doivent éviter d'emprunter vos brosses à dents, cigarettes, couverts, boissons, serviettes, débarbouillettes ou literie.

Nettoyage et désinfection des articles ménagers

- Nettoyez tous les jours, en faisant appel à des produits de nettoyage ménagers ordinaires, toutes les surfaces et objets « fréquemment touchés », par exemple les comptoirs, les cuvettes de toilette, poignées de robinet d'évier ou de lavabo, dessus de table, poignées de porte, télécommandes de téléviseur, téléphones et tables de chevet.

- Nettoyez plus souvent les surfaces qui deviennent visiblement souillées.
- Nettoyez toutes les surfaces sur lesquelles il y a pu y avoir du sang, des fluides corporels et des sécrétions.
- Portez des gants jetables quand vous nettoyez des surfaces.
- Servez-vous d'une solution d'eau de Javel diluée ou d'un désinfectant ménager (2 cuillères à café d'eau de javel pour 4 tasses d'eau).
- Vous devez nettoyer les assiettes et les couverts avec de l'eau chaude et du savon à vaisselle chaque fois que vous vous en êtes servi.
- Un lave-vaisselle doté d'un cycle de séchage assure aussi un nettoyage suffisant.

Lessive

- Vous pouvez nettoyer les vêtements et les pyjamas en faisant appel à de l'eau et à un savon à lessive ordinaire ; il n'est pas nécessaire de les séparer des autres vêtements ou linges de maison.
- Si les vêtements ou des draps sont souillés de sang, de fluides corporels et de sécrétions, portez des gants jetables quand vous manipulez les articles souillés, puis enlevez les gants et lavez-vous les mains tout de suite après.

Gestion des déchets

- Tous les déchets produits peuvent être déposés dans des sacs de plastique ordinaires et être jetés avec les déchets ménagers ordinaires.

Combien de temps l'isolement à domicile durera-t-il?

La durée de l'isolement dépend des résultats de vos tests de laboratoire et de la période pendant laquelle vous pouvez transmettre l'infection à une autre personne. Une infirmière de santé publique vous indiquera quand vous n'aurez plus besoin d'être isolé à domicile. Pour les nouveaux coronavirus, l'isolement à domicile est généralement de 14 jours, mais il peut être plus long si vous avez été malade, car vous pouvez encore être infectieux, ou si vous avez subi des tests et que vous attendez les résultats