

# Coronavirus (COVID-19)

11 décembre 2020

## Recommandations de santé publique Consignes à suivre pour la personne identifiée comme contact d'un cas confirmé de COVID-19

**Nous vous demandons de suivre les consignes suivantes pour éviter de transmettre la COVID-19 aux autres personnes.**

### Restez à la maison

- N'allez pas à l'école, au travail, au CPE, à la garderie ni dans aucun endroit public (ex. : magasin).
- Ne sortez pas prendre une marche.
- Les personnes qui vivent avec vous peuvent poursuivre leurs activités habituelles (travail, école, garderie, etc.) si elles ne sont pas elles-mêmes visées par une consigne d'isolement (ex : en attente de résultat de test, contact de cas confirmé, retour de voyage, etc.).
- De façon générale, vous êtes considéré comme un contact d'un cas confirmé lorsque :
  - vous avez été à moins de deux mètres du cas confirmé,
  - pendant au moins 15 minutes,
  - sans équipement de protection,
- Vous pouvez être identifié comme étant un contact d'un cas confirmé de différentes façons, exemple : par la santé publique, par le cas confirmé, par l'application Alerte COVID, par l'école ou la garderie de votre enfant, etc.
- N'empruntez pas les transports publics.
- Si vous n'avez pas d'aide pour votre épicerie ou vos médicaments, vous pouvez utiliser les services de livraison à domicile de l'épicerie ou de la pharmacie et évitez le contact à moins de 2 mètres avec le livreur.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison.
- Si vous habitez avec d'autres personnes qui n'ont pas la COVID-19 :
  - Demeurez seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible;
  - Évitez d'être en contact avec les autres personnes de la maison. Si c'est impossible, gardez une distance d'au moins 2 mètres entre vous et les autres. Couvrez votre nez et votre bouche (voir encadré plus bas) si vous devez vous approcher à moins de 2 mètres;
  - Si possible, mangez et dormez seul dans une pièce de la maison;
  - Si possible, utilisez une salle de bain qui vous est réservée. Sinon, désinfectez-la après chaque utilisation;
  - Aérez souvent la maison et votre chambre en ouvrant une fenêtre (si la météo le permet).
- Vous pouvez sortir à l'extérieur sur votre balcon ou dans votre cour privée, en vous assurant d'être à 2 mètres de toute autre personne.



## Couvrez votre nez et votre bouche

Si possible, utilisez un masque ou un [couvre-visage](#), pour vous couvrir le nez et la bouche :

- quand une personne est dans la même pièce de la maison que vous, à moins de 2 mètres;
- si vous devez quitter la maison pour des raisons médicales.



Pour savoir comment fabriquer et utiliser un couvre visage, consultez la page [Port du masque ou couvre-visage dans les lieux publics en contexte de la pandémie de COVID 19](#).

## Couvrez votre toux et vos éternuements

- Utilisez un mouchoir en papier pour tousser, vous moucher ou éternuer.
- Jetez le mouchoir dans une poubelle dès que possible et lavez-vous les mains.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, tousssez ou éternuez dans le creux de votre coude.



## Lavez vos mains souvent

- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon; frottez vos mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches.
- Lavez aussi vos mains avant de manger, après être allé à la toilette et chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Fermez le couvercle de la toilette avant de peser sur la chasse d'eau et lavez vos mains.



## Ne partagez pas vos objets personnels

- Ne partagez pas vos assiettes, ustensiles, verres, serviettes, draps et vêtements avec d'autres personnes.

## Évitez les contacts avec les animaux

Rien n'indique que les animaux jouent un rôle significatif dans la propagation de la COVID-19. Cependant, quelques cas de transmission entre les humains et les animaux ont été identifiés. De plus, les animaux exposés au virus sont comparables à des surfaces qui peuvent être contaminées.

- Comme pour les personnes autour de vous, respectez les mesures d'hygiène à l'égard des animaux.
- Si possible, demandez à un autre membre de votre foyer de prendre soin de vos animaux. Sinon, lavez-vous les mains avant et après les soins donnés à un animal. Couvrez votre toux et vos éternuements.
- Si possible, gardez vos animaux à l'intérieur. À l'extérieur, utilisez une laisse ou un espace clôturé privé.
- Informez toute personne qui prend soin de vos animaux de limiter les contacts avec ceux-ci, de se laver les mains avant et après ces contacts, puis d'appliquer les mesures habituelles de prévention des [maladies animales transmissibles à l'humain](#), sur [www.mapaq.gouv.qc.ca/zooses](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/zooses).
- Pour obtenir plus d'information, consultez les [questions et réponses concernant les propriétaires ou gardiens d'un animal sur Québec.ca](#).

## Surveillez vos symptômes et prenez votre température chaque jour

- Prenez votre température chaque jour, à la même heure, et notez-la.
- Si vous prenez un médicament contre la fièvre, attendez au moins 4 heures avant de prendre votre température.

Cela vous sera utile si vous avez besoin de consulter un professionnel de la santé.

## Comment vous soigner si vous développez des symptômes

Notez la date de début du premier symptôme, cela sera utile si vous appelez à la ligne 1 877 644-4545 ou si vous consultez un professionnel de la santé. Cette information aidera à déterminer le moment où l'isolement préventif sera terminé.

Dans la grande majorité des cas, vous pouvez vous soigner à la maison. Consultez le [Guide autosoins](#).

- En présence de symptômes de COVID-19, un test de détection est généralement recommandé appelez à la ligne 1 877 644-4545. Vous serez orienté vers la ressource appropriée.
- Si vous devez vous présenter dans une clinique médicale ou un hôpital, portez un masque ou un couvre-visage et informez le personnel dès votre arrivée que vous êtes un contact d'un cas confirmé de COVID-19.
- Si vous avez des symptômes graves comme une difficulté à respirer, un essoufflement important ou une douleur à la poitrine, signalez le 911 avant de vous rendre à l'urgence et avisez-les que vous êtes un contact d'un cas confirmé de COVID-19.

## Si une personne doit vous aider dans vos activités quotidiennes

(ex. : aide pour manger, aller à la toilette, vous déplacer dans la maison, etc.)

Idéalement, c'est toujours la même personne qui devrait vous aider. Cette personne devrait être âgée de moins de 70 ans, être en bonne santé et ne pas avoir de maladie chronique, comme une maladie cardiaque ou respiratoire, une insuffisance rénale, un diabète, une obésité importante (IMC > 40), un système immunitaire affaibli ou être en traitement pour un cancer.

Lorsqu'une personne est dans la même pièce que vous et à moins de 2 mètres, vous devez porter un masque ou un couvre-visage pour vous couvrir le nez et la bouche.

**Avant de vous aider, la personne doit :**

- Se laver les mains;
- Porter un masque ou un couvre-visage pour couvrir le nez et la bouche;
- Porter des gants jetables.

**Après vous avoir aidé, la personne doit :**

- Enlever ses gants et les jeter dans une poubelle fermée, hors de la portée des enfants;
- Se laver les mains;
- Enlever le masque ou le couvre-visage;
  - Placer le couvre-visage dans un sac fermé, hors de la portée des enfants jusqu'à ce qu'il soit lavé normalement;
  - S'il s'agit d'un masque jetable, le déposer dans une poubelle fermée.
- Se laver les mains encore une fois.

## Si un parent ou une personne doit prendre soin d'un jeune enfant dans ses activités quotidiennes

(ex. : aide pour manger, aller à la toilette, se déplacer dans la maison)

Idéalement, c'est toujours la même personne qui devrait prendre soin d'un enfant. Cette personne devrait être âgée de moins de 70 ans, être en bonne santé et ne pas avoir de maladie chronique, comme une maladie cardiaque ou respiratoire, une insuffisance rénale, un diabète, une obésité importante (IMC > 40), un système immunitaire affaibli ou être en traitement pour un cancer.

Lorsqu'une personne est dans la même pièce que l'enfant et à moins de 2 mètres, l'enfant doit porter un masque ou un couvre-visage pour se couvrir le nez et la bouche. Si cela n'est pas possible (ex. : jeune enfant), la personne qui en prend soin devra porter un masque ou un couvre-visage et pratiquer l'hygiène des mains. Lors des repas, il est suggéré que l'enfant mange seul, si possible, ou qu'il demeure à au moins 2 mètres des autres membres de la famille durant tout le repas. Si cela n'est pas possible (ex. : jeune enfant), la personne qui en prend soin devra porter un masque ou un couvre-visage et pratiquer l'hygiène des mains.

Idéalement, la personne doit se laver les mains avant et après avoir pris soin de l'enfant.

Après avoir aidé l'enfant, la personne doit :

- Le cas échéant, enlever le masque ou le couvre-visage;
  - Placer le couvre-visage dans un sac fermé, hors de la portée des enfants jusqu'à ce qu'il soit lavé normalement;
  - S'il s'agit d'un masque jetable, le déposer dans une poubelle fermée.
- Se laver les mains encore une fois.

## **Précautions à prendre par la personne qui fait le lavage et le nettoyage à la maison**

Les draps, serviettes et vêtements de la personne malade, de même que les couvre-visages utilisés pour couvrir le nez et la bouche, peuvent être lavés avec les vêtements des autres personnes de la maison. Toutefois, s'ils sont très souillés, par exemple par des vomissements, les laver séparément.

- Lavez à l'eau chaude.
- Portez des gants jetables (évitiez le contact direct des vêtements, draps et serviettes de la personne malade avec votre peau et vos vêtements).
- Ne secouez pas le linge sale.

Les ustensiles et la vaisselle utilisés par la personne malade doivent être nettoyés avec votre savon à vaisselle habituel et de l'eau ou au lave-vaisselle.

Les déchets de la personne malade peuvent être jetés avec les vidanges de la maison dans une poubelle avec un sac. Fermez bien le couvercle de la poubelle ou le sac de vidanges.

Lavez-vous les mains fréquemment avec du savon et de l'eau :

- Après tout contact avec la personne malade ou avec des objets ou des surfaces qu'elle a touchés (ex. : table de chevet, vaisselle, etc.).
- Avant et après la préparation de la nourriture, avant de manger, après être allé à la toilette et chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon, utilisez un désinfectant à base d'alcool.

Nettoyez et désinfectez au moins une fois par jour :

- Les surfaces et objets fréquemment touchés par la personne malade (ex. : poignées, table de chevet, cadre de lit et autres meubles de sa chambre).
- La salle de bain et la toilette.

Si la surface est propre, appliquez le désinfectant.

Sinon, nettoyez avec de l'eau et du savon pour éliminer les saletés. Rincez à l'eau claire puis essuyez avec une serviette propre avant d'appliquer le désinfectant.

Laissez la solution désinfectante agir quelques minutes (selon les directives du fabricant) avant d'essuyer toute trace de produit à l'aide d'un linge propre.

Pour le nettoyage :

- Portez des gants imperméables lors du nettoyage.
- Lavez vos mains et vos avant-bras avant de mettre vos gants et après les avoir retirés.
- Lavez les gants avec de l'eau et du détergent puis séchez-les ou remplacez-les par une nouvelle paire au besoin.
- Lavez vos mains à nouveau.

### **Produits pour le nettoyage et la désinfection**

Pour nettoyer, utilisez de l'eau et du savon ou des produits de nettoyage à usage domestique. Pour désinfecter, utilisez votre désinfectant habituel ou préparez un mélange contenant 1 partie d'eau de Javel domestique et 9 parties d'eau froide (ex. : 1 tasse d'eau de Javel et 9 tasses d'eau).

Dans la mesure du possible, les endroits réservés à la personne malade devraient être nettoyés et désinfectés par cette dernière.

## **Vous pouvez contacter le service Info-Social 811 (consultation téléphonique psychosociale 24/7) si vous vivez :**

- Du stress, de l'anxiété;
- Des réactions émotives qui perdurent (pleurs fréquents, irritabilité, etc.);
- Un sentiment de panique;
- Des idées qui tournent sans arrêt dans votre tête : cela vous envahit et vous fait peur;
- Des répercussions sociales de la maladie.

Des professionnels en intervention psychosociale vous offriront du soutien et vous partageront de l'information et des conseils selon vos besoins.

## **COVID-19 ET ISOLEMENT À LA MAISON**

### **Qu'est-ce que la COVID-19?**

La COVID-19 est une maladie causée par le nouveau coronavirus.

### **Quels sont les symptômes?**

Les principaux symptômes sont la fièvre, l'apparition ou l'aggravation d'une toux, une difficulté à respirer ou une perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale avec ou sans perte du goût. D'autres symptômes peuvent aussi apparaître : mal de gorge, mal de tête, douleur musculaire, fatigue intense, perte importante de l'appétit, vomissements et diarrhée.

### **Comment se transmet la COVID-19?**

Elle se transmet d'une personne à une autre par le contact avec les gouttelettes qui sont projetées dans l'air quand une personne malade parle, tousse ou éternue. Une personne qui n'a pas de symptômes peut transmettre la COVID-19 sans le savoir. La transmission par des surfaces ou des objets contaminés est possible, mais ne représente pas le mode de transmission principal. Il est aussi possible que le virus soit transmis par les selles.

### **Pourquoi est-il important de respecter les recommandations d'isolement à la maison?**

Pour éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes.

### **Quand peut-on arrêter l'isolement à la maison?**

#### **Attention :**

Les recommandations qui suivent doivent être appliquées à moins d'une recommandation différente de la santé publique.

Si vous êtes un travailleur de la santé, communiquez avec votre milieu de travail pour recevoir les consignes pour la levée de l'isolement ou le retour au travail.

**Si vous ne développez pas de symptômes**, vous pouvez arrêter l'isolement 14 jours après votre dernier contact avec le cas confirmé de COVID-19 même si vous avez eu un test pour la COVID-19 et que le résultat est négatif. Si vous vivez dans la même maison que le cas, vous pouvez arrêter l'isolement :

- 14 jours après le début de l'application des mesures recommandées.
- 14 jours après la levée de l'isolement du cas, si les mesures recommandées n'ont pas été appliquées.

Pendant votre période d'isolement, si vous n'avez pas eu un résultat de test pour la COVID-19 positif, les autres membres de la famille n'ont pas à être isolés, s'ils n'ont pas de symptômes.

**Si vous développez des symptômes**, il est recommandé de faire un test. Si votre test est positif vous devez vous isoler pour une période de 10 jours après la date du début de vos symptômes. Vous pouvez arrêter votre isolement dès que 10 jours se sont écoulés depuis le début de vos symptômes et :

- que vous n'avez plus de fièvre depuis au moins 48 heures (sans avoir pris un médicament contre la fièvre); et
- que vous avez une amélioration des symptômes (excluant la toux et la perte de l'odorat, qui peuvent durer plus longtemps) depuis au moins 24 heures.

Dans tous les cas, vous devez respecter une période d'isolement préventif de 14 jours après votre dernier contact avec un cas confirmé de COVID-19, même si vous avez un résultat de test négatif pour la COVID-19.

Que vous ayez des symptômes ou non, si vous avez un résultat de test positif, consultez la fiche [Consignes pour la personne atteinte de COVID-19](#).

Aucun document (exemple attestation) ou démarche ne devrait être requis après une période d'isolement. Une fois la durée de celle-ci terminée, vous pouvez reprendre vos activités, si les autres conditions sont remplies.

En cas de doute, contactez la ligne 1 877 644-4545 ou consultez le [Guide autosoins](#) sur [Quebec.ca/coronavirus](http://Quebec.ca/coronavirus).

Vous pouvez contacter le service Info-Santé 811 (consultation téléphonique 24/7) si vos symptômes perdurent.