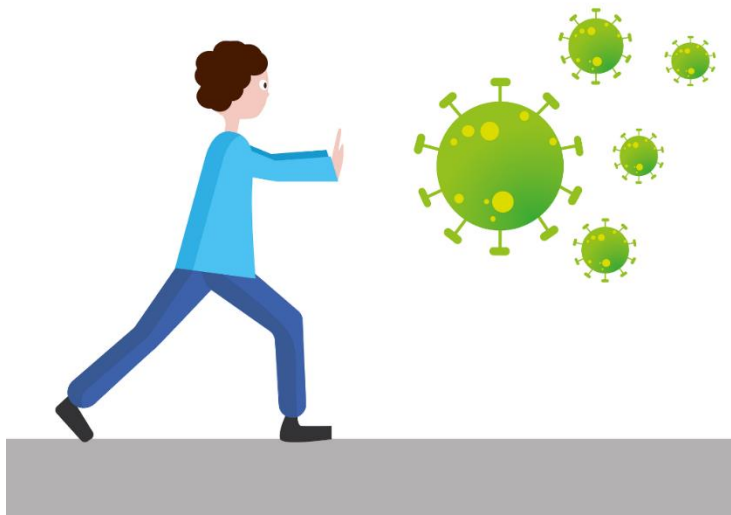


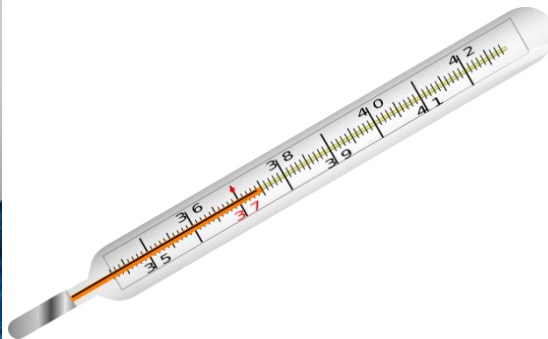
Coronavirus (COVID-19)

Apprendre à vivre avec le virus – Version imaginée simplifiée

Quoi faire pour diminuer la transmission de la COVID-19



Vérifiez vos symptômes



Si vous avez des symptômes de la COVID-19 comme :

- La fièvre
- La toux
- Le mal de gorge
- La perte soudaine de l'odorat et du goût



Vous devez vous isoler immédiatement et faire un test rapide.

Les tests rapides sont faciles à utiliser. Ils sont offerts gratuitement dans la plupart des pharmacies.



Si vous n'y avez pas accès, vous devez vous isoler à votre domicile.

Respectez les consignes d'isolement

Vous devez rester dans votre maison pendant 5 jours si vous avez la COVID-19

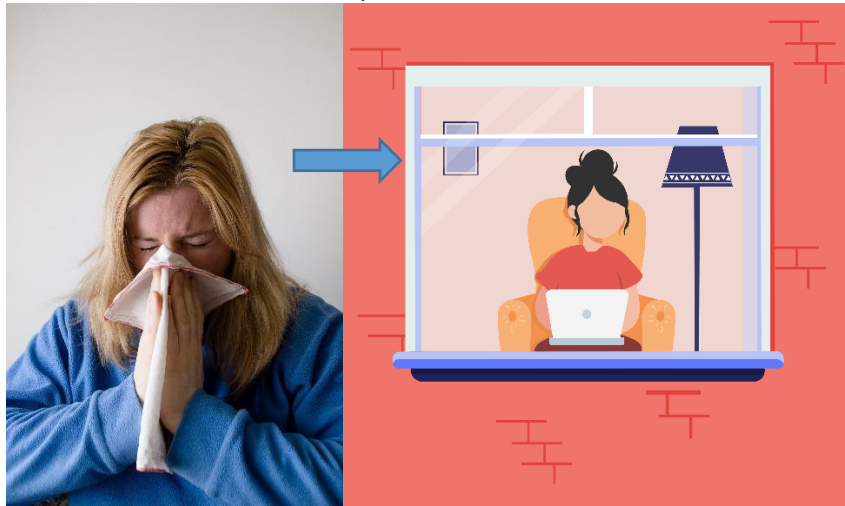


Après 5 jours, si vous allez mieux, vous pouvez reprendre vos activités essentielles (école, travail). Vous devrez :

- Porter un masque



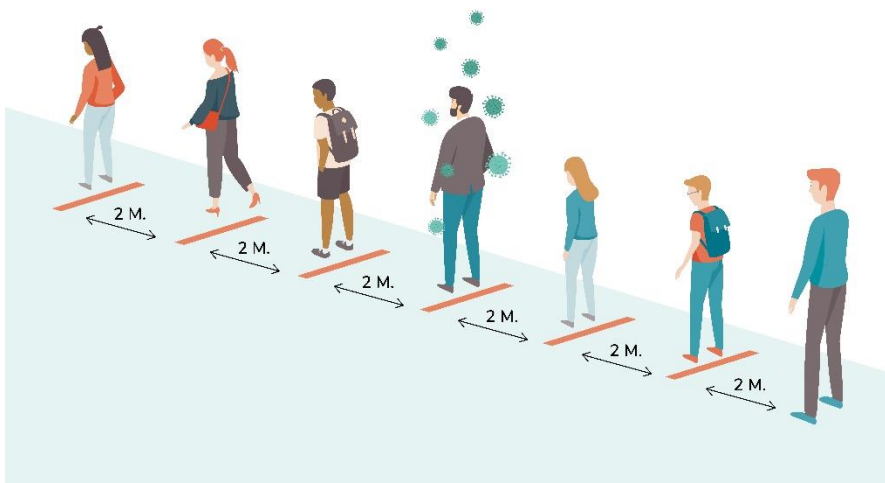
- Évitez les contacts avec les personnes vulnérables



- Évitez de participer à des événements non essentiels



- Respectez la distanciation de 2 mètres



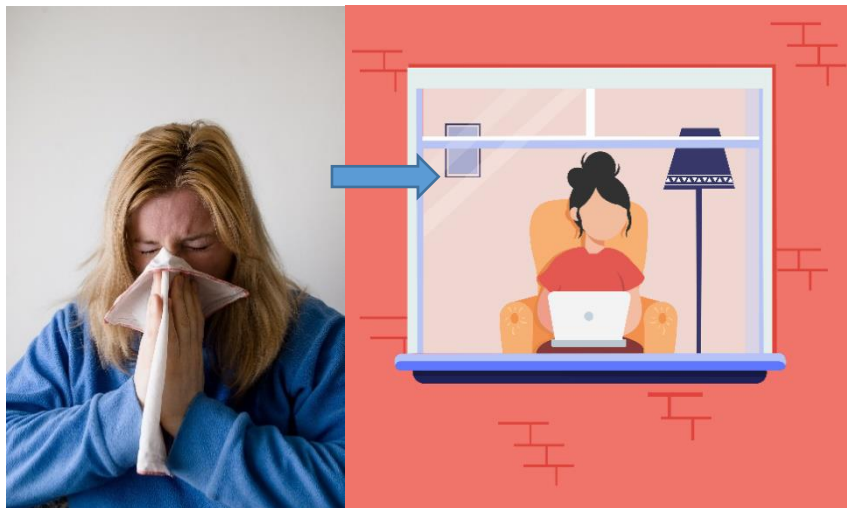
Après 10 jours, vous pouvez reprendre vos activités normalement tout en respectant les gestes pour limiter la propagation du virus.

Vous devez respecter ces mêmes consignes si vous avez été en contact avec une personne qui a la COVID (et que vous êtes non vacciné et n'avez jamais eu la covid).

Pour tous les détails, consultez la page [Consignes d'isolement](#).

Protégez les plus vulnérables

Si vous avez des symptômes, évitez les contacts avec d'autres personnes, en particulier les plus vulnérables, dont celles âgées de 70 ans et plus, celles ayant un système immunitaire affaibli ou souffrant d'une maladie chronique.



Faites-vous vacciner

La vaccination est la meilleure façon de vous protéger et de protéger les autres.



Le corps prépare sa défense contre le virus lorsqu'une personne reçoit le vaccin contre la COVID-19.



Consultez la page [Se faire vacciner contre la COVID-19](#) pour connaître la procédure pour vous faire vacciner.

Couvrez votre visage

Le port du masque ou du couvre-visage permet de diminuer le risque d'infection.



Il est obligatoire dans la plupart des milieux où sont offerts des soins médicaux.



Pour tous les détails, consultez la page [Port du masque dans les lieux publics en contexte de pandémie.](#)

Le port du masque est recommandé en présence de personnes vulnérables ou immunodéprimées.



En tout temps, appliquez les mesures d'hygiène reconnues suivantes :

Toussez dans votre coude

Lorsque vous toussiez ou éternuez :

- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier ou votre bras afin de réduire la propagation des germes.



- Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite.



Lavez vos mains

Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes (surtout au retour de la maison).

Consultez les [techniques de lavage de mains](#) au besoin.

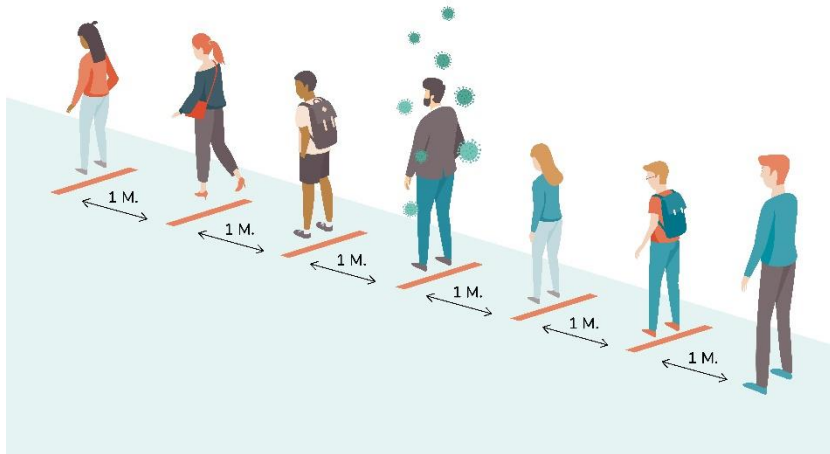


Désinfectez-vous les mains avec une solution à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.

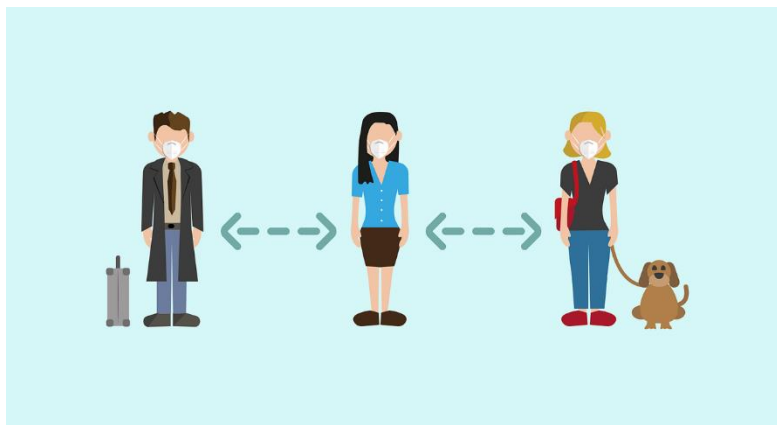


Gardez vos distances

Maintenez une distance d'au moins **1 mètre** (environ 3 pieds) avec les autres personnes qui n'habitent pas avec vous.



Si ce n'est pas possible, portez un masque ou un couvre-visage.

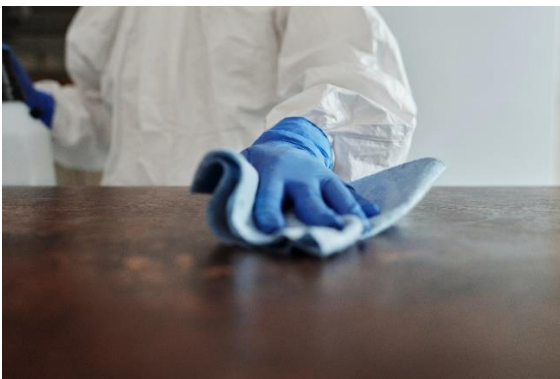


Évitez le contact direct pour les salutations, comme les poignées de main, et privilégiez l'usage de pratiques alternatives.



Appliquez des mesures d'hygiène reconnues

Nettoyer régulièrement votre environnement et les appareils sanitaires que vous utilisez.



Aérez bien vos maisons

Ouvrez régulièrement les portes et les fenêtres pour créer un courant d'air frais lorsqu'il y a plusieurs personnes.

