

## Recommandations de santé publique

### Pour la personne malade (cas confirmé de COVID-19) en isolement respiratoire à la maison

Nous vous demandons de suivre les instructions suivantes pour éviter de transmettre le nouveau coronavirus aux autres.

**Vous pourrez reprendre vos activités régulières lorsque la Direction de santé publique (DSPublique) du Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval (CISSS de Laval) vous l'indiquera.**

#### Restez à la maison

- N'allez pas à l'école, au travail ni à aucun endroit public. Au besoin, votre médecin peut vous remettre un certificat médical qui explique votre absence.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison.
- Demeurez seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible et fermez la porte.
- Mangez et dormez seul dans une pièce de la maison.
- Utilisez une salle de bain à votre usage exclusif. Sinon, la désinfecter après chaque usage.
- Évitez le plus possible d'être en contact avec les autres personnes de la maison. Si c'est impossible, portez un masque. Si un masque n'est pas disponible, gardez une distance d'au moins 2 mètres (longueur d'une grande table à manger) entre vous et les autres.
- Aérez souvent la maison en ouvrant une fenêtre (si la température/météo le permet).
- Reportez tout rendez-vous non urgent.



#### Portez un masque

- Quand une personne est dans la même pièce de la maison que vous.
- Si vous devez quitter la maison pour des raisons médicales (après avoir avisé la DSPublique du CISSS de Laval).



#### Couvrez votre toux et vos éternuements

- Utilisez un kleenex (mouchoir en papier) pour tousser, vous moucher ou éternuer.
- Jetez le kleenex dans une poubelle et, ensuite, lavez vos mains.
- Si vous n'avez pas de kleenex, tousser ou éternuez dans le creux de votre coude.



## Lavez vos mains souvent

- Lavez vos mains avec du savon et de l'eau, pendant au moins 20 secondes.
- S'il n'y a pas d'eau et de savon disponibles, utilisez un produit antiseptique pour les mains à 70 % d'alcool.
- Fermez le couvercle du bol de toilette avant de peser sur la chasse d'eau et lavez vos mains.
- Lavez aussi vos mains avant de manger, après être allé à la toilette et à chaque fois que les mains ont l'air sale.



## Ne partagez pas vos objets personnels

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

## Surveillez vos symptômes et prenez votre température chaque jour

Chaque jour, vous devez surveiller vos symptômes et les prendre en note. Ces renseignements sont importants pour déterminer la fin de votre période de contagiosité.

Prenez votre température chaque jour, à la même heure, et notez le résultat.

- Utilisez un thermomètre réservé pour vous seulement.
- Si vous prenez un médicament contre la fièvre, attendez au moins 4 heures avant de prendre votre température.
- Médicaments contre la fièvre :
  - 1<sup>er</sup> choix : acétaminophène (par exemple : Tempra, Tylenol ou Atasol)
  - 2<sup>e</sup> choix : ibuprofène (par exemple : Advil ou Motrin)
  - 3<sup>e</sup> choix : Aspirin (acide acétylsalicylique)

## Contactez la DSPublique du CISSS de Laval si les symptômes suivants apparaissent ou deviennent plus graves

- Fièvre
- Toux
- Essoufflement, difficulté à respirer ou douleur à la poitrine
- Diarrhée ou vomissements importants
- Fatigue inhabituelle importante

### DSPublique du CISSS de Laval

Entre 8 h 30 et 16 h 30 : 450 978-2121 poste 32117 – Demandez le professionnel de garde en maladies infectieuses.  
Entre 16 h 30 et 8 h 30 : 514 233-7772 – Demandez le professionnel de garde en maladies infectieuses.

Si le professionnel de garde vous recommande d'aller à l'hôpital, il vous dira comment y aller et quelles précautions prendre. De plus, il avisera l'hôpital de votre arrivée.

## Si un de vos proches doit vous aider dans vos activités quotidiennes

(par exemple : vous aider à manger, aller à la toilette, vous déplacer dans la maison, etc.)

Idéalement, c'est toujours la même personne qui devrait vous aider. Cette personne doit être en bonne santé, elle ne doit pas avoir de maladie chronique, comme le diabète, elle ne doit pas être en traitement pour un cancer ou prendre plusieurs médicaments.

Lorsqu'une autre personne est dans la même pièce que vous, **vous devez porter un masque.**

Avant de vous aider, la personne doit :

- se laver les mains;
- mettre un masque;
- mettre 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 son masque et le jeter dans une poubelle fermée, hors de la portée des enfants;
- laver ses 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 peuvent être lavés avec ceux des autres personnes de la maison.

- 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 déchets de la personne malade peuvent être jetés avec les vidanges de la maison. Fermez bien le sac de vidanges.

Lavez vos mains 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.). Lavez aussi vos mains avant et après la préparation de la nourriture, avant de manger, après être allé à la toilette et à chaque fois que les mains ont l'air sale. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un produit antiseptique pour les mains à 70 % d'alcool.

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

Nettoyez et désinfectez au moins une fois par jour :

- les surfaces fréquemment touchées 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 ;
- dans la mesure du possible, les endroits réservés à la personne malade devraient être nettoyés et désinfectés par celle-ci.

**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.

**Vous pouvez contacter la CROIX ROUGE au 1 800 863-6582 pour avoir accès aux services suivants :**

- effectuer des appels amicaux pour briser l'isolement social
- s'assurer que les personnes en isolement connaissent les ressources disponibles pouvant répondre à leurs besoins (ex. service en ligne d'épicerie et de pharmacie...)

## **NOUVEAU CORONAVIRUS et ISOLEMENT RESPIRATOIRE À LA MAISON**

### **Qu'est-ce que le nouveau coronavirus ?**

Le nouveau coronavirus est un virus qui cause des infections respiratoires.

### **Quels sont les symptômes ?**

Les principaux symptômes sont la fièvre, la toux et les difficultés à respirer. D'autres symptômes peuvent aussi apparaître : nausées, vomissements, mal de tête, douleurs musculaires, diarrhée.

### **Comment se transmet l'infection respiratoire ?**

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. Il est aussi possible que le virus soit transmis par les selles.

### **Pourquoi exiger l'isolement respiratoire à la maison?**

Pour éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes. Votre état de santé sera suivi par la DSPublique du CISSS de Laval.

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

Quand la DSPublique du CISSS de Laval vous informera que l'isolement à la maison n'est plus nécessaire.



