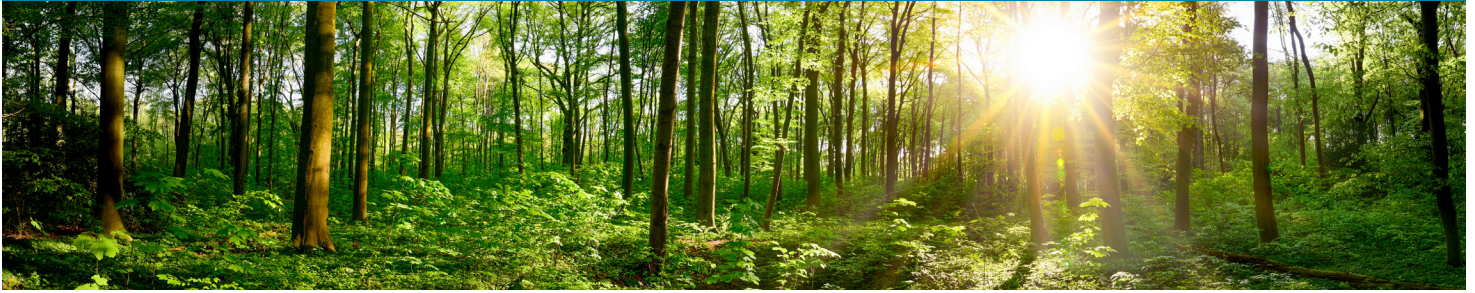


## COVID-19 : L'auto-isolement et la quarantaine : Ce que vous devez savoir



Alors que les cas de COVID-19 continuent d'augmenter à l'échelle mondiale et partout au Canada, de nombreux employeurs examinent leurs activités essentielles afin de prendre des décisions concernant l'auto-isolement ou la quarantaine de leurs employés\* dans le but de limiter le risque d'infection et les préjudices potentiels à eux-mêmes et aux autres.

### Symptômes de la COVID-19

• Toux • Écoulement nasal • Mal de gorge • Fièvre • Difficulté à respirer

Symptômes de la COVID-19		
Auto-observation	Auto-isolement	Quarantaine
<p><b>Vous :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ne présentez aucun symptôme</li> <li>• et avez peut-être été exposé au virus au cours des 14 derniers jours</li> </ul>	<p><b>Vous :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ne présentez aucun symptôme</li> <li>• et avez peut-être été exposé au virus au cours d'un voyage à l'étranger ou en raison d'un contact étroit avec une personne ayant reçu un diagnostic de COVID-19</li> </ul>	<p><b>Vous :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• présentez des symptômes, même légers</li> <li>• et vous avez reçu un diagnostic de COVID-19 ou attendez le résultat du laboratoire pour la COVID-19</li> </ul>
<p><b>Ce que vous devez faire :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• surveillez tout symptôme pendant 14 jours</li> <li>• Gardez vos distances, adoptez les plus récentes consignes temporaires en vigueur pour créer une distance physique entre vous et les autres et encouragez autrui à les respecter afin de ralentir les taux d'infection. Il ne s'agit pas pour autant de se replier sur soi ni de cesser tout contact social.</li> </ul>	<p><b>Ce que vous devez faire :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• restez à la maison et surveillez tout symptôme, même léger, pendant 14 jours</li> <li>• évitez tout contact avec d'autres personnes afin de prévenir la propagation de la maladie</li> </ul>	<p><b>Ce que vous devez faire :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• restez à la maison jusqu'à ce que les autorités en matière de santé publique vous informent que vous n'êtes plus à risque de propager le virus</li> <li>• évitez tout contact avec d'autres personnes afin de prévenir la propagation de la maladie, en particulier pour les personnes à risque élevé, comme les personnes âgées ou médicalement vulnérables</li> </ul>
<p><b>Pratiquez l'auto-observation de vos symptômes si :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vous croyez avoir été exposé au virus</li> <li>• vous êtes en contact étroit avec des personnes âgées ou médicalement vulnérables</li> <li>• les autorités en matière de santé publique vous ont conseillé de surveiller vos symptômes</li> </ul>	<p><b>Isolez-vous si :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vous avez voyagé à l'extérieur du Canada au cours des 14 derniers jours</li> <li>• les autorités en matière de santé publique vous ont conseillé de vous isoler volontairement</li> </ul>	<p><b>Placez-vous en quarantaine si :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vous avez reçu un diagnostic de COVID-19</li> <li>• vous attendez le résultat d'un test de dépistage de la COVID-19</li> <li>• les autorités en matière de santé publique vous ont conseillé de vous placer en quarantaine</li> </ul>

# COVID-19 : L'auto-isolement et la quarantaine : Ce que vous devez savoir

## Comment la COVID-19 infecte-t-elle une personne?

Les coronavirus humains se propagent généralement d'une personne infectée à d'autres personnes par les gouttelettes respiratoires diffusées dans l'air par la toux ou les éternuements. La maladie se propage également par contact étroit avec une personne infectée, comme un toucher ou une poignée de main et en portant la main à la bouche, au nez ou aux yeux après avoir touché une surface infectée. Dans de rares cas, le virus se transmet par contamination fécale.

## Comment gérer l'auto-isolement ou la quarantaine :

En période de changement rapide et lors de la prise d'importantes décisions politiques dans le cadre d'événements sans précédent, on néglige souvent de prendre en compte l'impact psychologique de l'auto-isolement ou de la quarantaine. Nos habitudes et nos interactions quotidiennes jouent un rôle essentiel dans nos contacts sociaux et notre identité.

Si on vous a demandé de vous isoler ou de vous mettre en quarantaine, voici quelques suggestions sur la façon de gérer au mieux votre temps et votre santé mentale lorsque vous devez vous absenter de votre lieu de travail.

- Renseignez-vous sur les faits : ne tenez compte que des conseils médicaux provenant de sources fiables. Si vous ne savez pas au juste ce que vous devez faire dans les circonstances, communiquez avec les autorités provinciales compétentes.
- Établissez une routine quotidienne et fixez-vous des objectifs à atteindre chaque jour. Ne négligez pas vos besoins de base. Aménagez-vous un espace réservé au travail, et maintenez des heures normales de travail et de sommeil. Conservez vos pratiques habituelles en matière d'hygiène et de tâches domestiques.
- Nourriture et boisson : Alimentez-vous sainement et buvez beaucoup d'eau. Évitez les collations et boissons sucrées, car elles entraînent des variations d'humeur et de niveau d'énergie. Un système immunitaire sain est mieux en mesure de lutter contre les infections.
- Activité physique : n'oubliez pas de bouger. L'exercice et le mouvement sont bons pour l'esprit et le corps. Demeurez aussi

actif que possible, programmez-vous des rappels si nécessaire. Il existe des programmes d'exercices en ligne conçus pour être suivis dans de petits espaces.

- Recherchez la lumière naturelle, elle favorise l'optimisme. Il est important de s'exposer à la lumière naturelle. Autant que possible, installez-vous dans un endroit bien éclairé naturellement. Évitez toutefois de vous positionner dos à la fenêtre lors de vidéoconférences ou d'autres types de réunions par vidéo, car cela peut vous rendre moins visible aux autres.
- Votre cercle social : restez en contact avec vos réseaux personnels et professionnels. Aux premiers signes d'exaspération ou d'isolement, communiquez avec des membres de votre famille, vos amis ou vos collègues par téléphone ou vidéoconférence. Vous n'avez pas besoin de rester seul.
- Bien-être mental : prenez activement soin de votre santé mentale et pratiquez la résilience. Adonnez-vous à des activités en ligne que vous trouvez enrichissantes. Passez du temps de qualité avec les membres de votre maisonnée. Évitez de passer trop de temps à lire ou à écouter les nouvelles liées à la pandémie ou à leur accorder trop d'attention; lisez un livre qui favorise la santé mentale ou lancez-vous dans la tenue d'un journal intime.

## Voici quelques liens utiles pour être bien informé :

### Santé Canada :

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada.html>

### Organisation mondiale de la santé :

<https://www.who.int/fr/home>

### Centers for Disease Control and Prevention:

<https://www.cdc.gov/>

Enfin, si vous n'êtes pas malade ou ne présentez aucun symptôme, nous comprenons que ces mesures peuvent être gênantes. Pensez à votre collectivité. Il y a des personnes vulnérables plus sensibles que d'autres à la COVID-19. Nous devons être solidaires les uns envers les autres.

**Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance ? Tous les appels sont confidentiels.**

Composez le 1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305 | International (appel à frais virés) : 514 875-0720  
1 800 663-1142 (Toll-Free English)

**HomewoodSante.com**

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2020 | HS\_L'auto-isolement et la quarantaine\_CORONA-VIRUS\_FR\_25mars20 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



**Homewood**  
Santé | Health