

Nouveau coronavirus (COVID-19) : isolement volontaire

Santé publique — Fiche d'information

En décembre 2019, la présence d'un nouveau coronavirus (COVID-19) a été confirmée à Wuhan, Chine. La situation continue d'évoluer et des cas de COVID-19 ont été signalés dans des pays autres que la Chine, y compris le Canada et les États-Unis.

Il se peut que vous ayez eu une exposition au COVID-19 par contact direct avec une personne infectée ou dans le cadre de vos voyages récents.

Nous vous demandons par conséquent de vous isoler et d'exercer l'autosurveillance de vos symptômes pendant une période de 14 jours.

Que signifie l'isolement volontaire?

S'isoler signifie éviter les situations dans le cadre desquelles vous pourriez infecter d'autres personnes. Cette mesure peut aider à empêcher la propagation des infections. NE PARTICIPEZ PAS à des activités ou des rencontres dans le cadre desquelles vous pourriez être en contact rapproché avec d'autres personnes.

Les milieux à éviter comprennent le travail, l'école ou l'université, les transports publics (avion, autobus, taxi, covoiturage), les établissements de santé, les établissements confessionnels (églises), les épiceries, les restaurants, les centres commerciaux, les événements sportifs, les concerts et les célébrations d'anniversaire.

Vous devez limiter vos contacts avec les personnes autres que les membres de votre famille et les personnes avec qui vous avez voyagé. Si vous vivez avec des personnes qui n'ont pas été exposées, réduisez le plus possible vos contacts rapprochés avec ces personnes en évitant les situations de proximité. Demandez à des amis de venir vous porter votre épicerie ou vos courses, ou faites appel à un service de livraison.

Consultez Health Links — Info Santé si vous avez des questions concernant l'isolement volontaire. De plus, si vous recevez ou si un membre de votre famille reçoit régulièrement chez vous des soins ou une aide (p. ex. des services de soins à domicile), il faut avertir le fournisseur de ce service.

Pourquoi me demande-t-on de m'isoler?

Le fait de vous isoler permet de réduire les risques de transmission de la maladie à d'autres personnes. Lorsqu'une personne est exposée à une maladie, une période de temps s'écoule entre l'exposition et le moment où elle commence à se sentir malade. C'est

ce qu'on appelle la période d'incubation. Il existe un risque faible de transmission des bactéries pendant les jours qui précèdent le moment où la personne se sent malade. On demande donc aux personnes qui ont un risque élevé d'avoir été exposées à la maladie de s'isoler.

Comment dois-je surveiller mes symptômes?

Pour faire l'autosurveillance de vos symptômes, vous devez prendre votre température deux fois par jour, le matin et le soir, à l'aide d'un thermomètre numérique oral (par la bouche). Évitez de manger, boire, fumer ou mâcher de la gomme pendant 30 minutes avant de prendre votre température. Ne prenez pas d'acétaminophène (p. ex. Tylenol®) ou d'ibuprofène (p. ex. Advil®) pendant les 14 jours de votre période d'isolement À MOINS d'une indication contraire de votre fournisseur de soins de santé.

Le formulaire d'autosurveillance de la température (www.gov.mb.ca/health/coronavirus/docs/temperature.pdf) que vous pourriez avoir reçu d'une infirmière de la santé publique peut vous aider à relever et surveiller votre température et les autres symptômes que vous pourriez ressentir pendant votre isolement volontaire de 14 jours.

Il n'existe aucun traitement particulier contre la maladie à coronavirus. La plupart des personnes infectées par le COVID-19 guérissent d'elles-mêmes. Certaines personnes peuvent toutefois avoir besoin d'un traitement médical.

Que dois-je faire si je commence à avoir des symptômes?

Si vous avez une fièvre qui dépasse 38,0° C (100,4° F), de la toux, des essoufflements, des difficultés respiratoires ou tout autre symptôme, à n'importe quel moment pendant la période de 14 jours durant laquelle vous vous isolez,

Nouveau coronavirus (COVID-19) : isolement volontaire

appelez Health Links — Info Santé avant de vous rendre à votre centre d'urgence mineure local ou au service d'urgence d'un hôpital, ou composez le 911 s'il s'agit d'une urgence. À votre arrivée, on vous donnera un masque et on vous isolera pour réduire les risques de propagation du virus à d'autres personnes.

Si vous éprouvez d'autres symptômes légers, p. ex. si vous avez mal à la gorge ou avez le nez qui coule, adressez-vous à une infirmière de la santé publique ou appelez Health Links — Info Santé.

Vous devez également éviter les contacts avec les animaux domestiques que vous côtoyez, car ils pourraient aussi devenir malades.

Un fournisseur de soins peut établir un diagnostic d'infection au COVID-19 en fonction de vos symptômes et des résultats de vos tests en laboratoire.

Quelles autres mesures puis-je prendre pour freiner la propagation du COVID-19?

Le virus se transmet par un contact rapproché avec une personne infectée qui tousse ou qui éternue. Il est aussi possible d'attraper le COVID-19 en portant les mains à la bouche, aux yeux ou au nez, après avoir touché des objets contaminés par le virus.

Les mesures de prévention courantes incluent le lavage régulier des mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 15 secondes. Assurez-vous de bien assécher vos mains. Vous pouvez aussi utiliser un nettoyant pour les mains à base d'alcool, si vos mains ne sont pas visiblement sales. Il est particulièrement important de vous laver les mains :

- après avoir toussé ou éternué;
- lorsque vous prenez soin d'une personne malade;
- avant, pendant et après la préparation des aliments;
- avant de manger;
- après avoir utilisé les toilettes;
- quand vos mains sont visiblement sales.

Couvrez-vous la bouche et le nez à l'aide d'un mouchoir en papier lorsque vous toussiez ou éternuez; vous pouvez aussi vous couvrir la bouche de votre manche pour tousser ou éternuer. Jetez les mouchoirs en papier usés à la poubelle et lavez-vous immédiatement les mains, ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

Évitez de partager des objets domestiques et des effets personnels (p. ex., vaisselle, serviettes, oreillers, brosse à dents, etc.). Après avoir utilisé ces objets, lavez-les à fond avec de l'eau chaude et du savon, mettez-les au lave-vaisselle ou dans la machine à laver.

Il n'y a pour le moment aucun vaccin pouvant prévenir la propagation du COVID-19.

Pour obtenir plus de renseignements sur le COVID-19 :

Adressez-vous à une infirmière de la santé publique (consultez la liste des bureaux de la santé publique sur le site :

www.gov.mb.ca/health/publichealth/offices.fr.html);

Téléphonez à Health Link — Info Santé à Winnipeg au 204 788-8200; sans frais ailleurs au Manitoba au 1 888 315-9257;

Ou consultez les sites Web suivants :

Page du gouvernement du Manitoba sur le coronavirus :

www.manitoba.ca/health/coronavirus/index.fr.html

Page du gouvernement du Canada sur le coronavirus :

www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus.html