
FORMULAIRE D'AUTOSURVEILLANCE DE LA TEMPÉRATURE

Ce formulaire s'adresse aux voyageurs revenant d'une région touchée par le nouveau coronavirus (COVID-19) ou aux personnes ayant été exposées à une source de COVID-19, qui n'ont pas de symptômes et à qui on demande de prendre en note leur température et leurs autres symptômes pendant 14 jours après leur retour ou 14 jours après leur dernière exposition à un cas ou à une personne faisant l'objet d'une évaluation.

La température doit être prise 2 fois par jour à un minimum de 6 à 8 heures d'intervalle entre les lectures.

Si vous développez une fièvre de > 38 °C (100,4 °F), une toux, un essoufflement, des difficultés respiratoires, ou tout autre symptôme du COVID-19 tel que des douleurs musculaires, une faiblesse, des maux de tête, un mal de gorge, un nez qui coule ou de la diarrhée :

- 1) isolez-vous immédiatement (évitez tout contact physique avec d'autres personnes);
- 2) vous devez subir une évaluation dans un centre d'urgence mineure ou un service d'urgence. Communiquez d'abord avec un bureau de la santé publique ou avec Health Links – Info Santé pour leur permettre d'avertir l'établissement du fait que vous êtes un voyageur revenant d'une région touchée par le COVID-19 ou que vous avez été en contact avec une personne touchée par le virus, et que vous présentez des symptômes. Lorsque vous arriverez au centre d'urgence mineure ou au service d'urgence, on vous demandera de mettre un masque et on vous isolera des autres.

Si vous ne l'avez pas déjà fait, veuillez communiquer avec votre infirmière ou infirmier de la santé publique au numéro ci-dessous, pour lui signaler que vous avez des symptômes et que vous avez subi une évaluation dans un établissement de soins de santé.

Si vous avez d'autres questions ou préoccupations, veuillez communiquer avec la personne suivante :

Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30 Inf. de la santé publique : _____ Tél. : _____

Après les heures de bureau et pendant la fin de semaine, communiquez avec Health Links–Info Santé : 204 788-8200 ou sans frais 1 888 315-9257

Passif (aucun contact quotidien avec l'infirmière ou l'infirmier de la santé publique)

Actif* (l'infirmière ou l'infirmier de la santé publique communiquera avec vous 1 fois par jour pour connaître votre température et évaluer vos symptômes)

**Nous vous recommandons de ne pas voyager pendant la période de surveillance. Si vous devez voyager, communiquez avec votre infirmière ou infirmier de la santé publique.*

✓ Vous devez prendre votre température à l'aide d'un thermomètre numérique oral (placé dans 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 ou d'ibuprofène pendant toute la période de surveillance.
 - 1) Placez délicatement l'embout du thermomètre sous votre langue.
 - 2) Gardez votre bouche fermée et laissez le thermomètre en place pendant 1 minute ou jusqu'à ce que vous entendiez le signal sonore du thermomètre.
 - 3) Retirez le thermomètre de votre bouche et prenez la température en note.

Jour	Date	Matin Temp. (°C) et heure	Soir Temp. (°C) et heure	Symptômes : p. ex., fièvre, toux, essoufflement ou difficultés respiratoires, douleurs musculaires, faiblesse, maux de tête, mal de gorge, nez qui coule, diarrhée.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				