

Que signifie l'isolement?

L'isolement signifie que vous devez éviter les situations et les lieux où vous pourriez être en contact avec d'autres personnes et les infecter. Cela comprend les rassemblements sociaux ou religieux, les milieux de travail, les écoles, les garderies, les événements sportifs, les universités, les établissements de santé, les épiceries, les restaurants, les centres commerciaux et tous les lieux publics.

- Restez à la maison.
- N'allez pas travailler, n'allez pas à l'école, ne participez pas à des activités sociales ou ne vous rendez pas dans d'autres endroits publics ou communautaires.
- Évitez les contacts étroits avec d'autres personnes, y compris les membres du ménage, mais en particulier avec les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies chroniques ou dont le système immunitaire est affaibli.
- N'utilisez pas les transports en commun ou ne faites pas de covoiturage.
- N'allez pas faire de promenades dans des lieux publics (y compris dans le cas des enfants qui doivent s'auto-isoler).
- Vous devez éviter de recevoir des visiteurs chez vous, mais vous pouvez demander à des amis, à votre famille et à des livreurs de déposer de la nourriture sur le pas de votre porte.
- Évitez de partager avec les personnes qui habitent avec vous des objets d'intérieur tels que la vaisselle, les verres, les ustensiles, les serviettes et les oreillers. Après avoir utilisé ces objets, vous devez les laver soigneusement avec de l'eau et du savon, les placer dans le lave-vaisselle ou les mettre dans la machine à laver, selon le cas.
- Lavez-vous régulièrement les mains avec de l'eau et du savon, puis assurez-vous de nettoyer et désinfecter fréquemment les surfaces partagées ou souvent touchées, comme les poignées de porte et les comptoirs.
- Restez sur une propriété privée qui n'est pas accessible à d'autres personnes si vous voulez aller dehors.
- Restez à l'intérieur et n'utilisez pas les ascenseurs ni les escaliers si vous habitez dans un immeuble ou une tour d'habitation. Vous pouvez sortir prendre l'air sur votre balcon s'il est privé et qu'il se trouve à au moins 2 mètres des autres balcons.
- Si vous devez quitter votre domicile pour un déplacement urgent, notamment pour acheter un médicament essentiel, portez un masque durant votre sortie, par mesure de précaution.
- Durant tout ce temps, il est important de rester à l'affût de symptômes tels que la fièvre ou la toux.
- Si vous développez des symptômes, vous pouvez répondre au questionnaire d'évaluation en ligne pour obtenir des conseils supplémentaires ou appeler Health Link au 811.

Source : [Foire aux questions sur le nouveau Coronavirus à l'intention du public \(AHS\)](#)