

## Comment vous isoler

Composer avec la COVID-19 est stressant. Ensemble, nous sommes résilients et nous pouvons réduire la propagation dans notre communauté.

Si vous avez des questions, ou si vous commencez à vous sentir moins bien, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé, avec ConnexionSanté Ontario (anciennement Télésanté Ontario) au 811 (ATS : 1 866 797-0007) ou avec le bureau de santé publique de Peel au 905 799-7700.

### Restez à la maison

- N'utilisez pas les transports en commun ni les taxis et ne faites pas de covoiturage.
- N'allez pas au travail, à l'école, dans tout autre lieu public ou d'autres résidences privées.



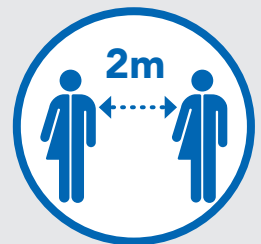
### Évitez les contacts avec les autres

- Ne recevez pas de visiteurs, sauf si cela est essentiel (p. ex., les fournisseurs de soins).
- Tenez-vous à l'écart des personnes âgées et des personnes souffrant de maladies chroniques (p. ex., diabète, problèmes pulmonaires, déficit immunitaire).
- Dans la mesure du possible, restez dans une pièce séparée des autres personnes de votre domicile et portez un masque bien ajusté. Utilisez une salle de bain séparée, si vous en possédez une.
- Veillez à ce que les chambres partagées soient bien aérées (p. ex., ouvrez les fenêtres).
- Si vous ne pouvez pas respecter ces consignes, gardez toujours une distance d'au moins deux mètres avec les autres personnes, autant que possible.
- Si possible, une autre personne présente à la maison devrait prendre soin des enfants à domicile pendant votre période d'isolement. Si vous ne pouvez rester à l'écart, vos enfants doivent demeurer à la maison.



### Gardez une distance de 2 mètres

- Gardez une distance d'au moins deux mètres et portez un masque bien ajusté qui couvre votre nez et votre bouche si vous êtes accompagné par d'autres personnes dans une même pièce.



### Lavez-vous les mains

- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon.
- Séchez-vous les mains avec un essuie-tout ou avec votre propre serviette en tissu que personne d'autre n'utilise.
- Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon.



## Couvrez-vous la bouche et le nez quand vous toussiez et que vous éternuez

- Utilisez un mouchoir en papier lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Toussez ou éternuez dans la partie supérieure de votre manche ou dans votre coude, et non pas dans votre main.
- Jetez les mouchoirs usagés dans une poubelle doublée de plastique et lavez-vous les mains. L'élimination des déchets est plus sûre lorsqu'on double la poubelle d'un sac en plastique.
- Lavez-vous les mains après avoir vidé la poubelle.



## Portez un masque qui couvre votre nez et votre bouche

- Portez un masque lorsque vous êtes à moins de deux mètres d'une autre personne.
- Assurez-vous que votre masque est bien ajusté, couvrant entièrement le nez, la bouche et le menton, sans espace.
- Portez un masque si vous devez quitter la maison pour consulter un fournisseur de soins de santé.
- Si vous n'avez pas de masque, maintenez une distance de deux mètres avec les autres personnes et couvrez-vous la bouche et le nez quand vous toussiez et que vous éternuez.



## Isolez-vous en commun lorsque nécessaire

- Offrez des soins et du soutien à un enfant ou à une personne qui a besoin d'aide pour les activités quotidiennes (comme se laver, manger, s'habiller) s'il ou elle doit s'isoler.
- Les fournisseurs de soins devraient prendre des mesures supplémentaires afin de se protéger et de protéger les autres résidents de la maison, dont le port du masque, le lavage fréquent des mains et l'isolement des autres personnes présentes dans le domicile.



## Programme de sites sûrs d'isolement volontaire lié à la COVID-19

Des hôtels d'isolement gratuits sont accessibles dans la région de Peel si vous ne pouvez pas vous isoler chez vous en toute sécurité. Notre programme de sites sûrs d'isolement volontaire lié à la COVID-19 offre une chambre de qualité hôtelière, privée et sûre. Pour obtenir de plus amples renseignements, téléphonez aux services sociaux de la région de Peel au 905 281-1269 ou consultez notre site Web (en anglais seulement) : [peelregion.ca/coronavirus/auto-isolation/#home](https://peelregion.ca/coronavirus/auto-isolation/#home)

Le présent document a été adapté avec l'accord de Santé publique Ontario. Santé publique Ontario n'assume aucune responsabilité en ce qui a trait au contenu de toute publication résultant d'une traduction, d'une modification ou d'une adaptation de documents de Santé publique Ontario par une tierce partie.

Les renseignements figurant dans le présent document sont à jour en date du 6 mai 2022

CDS-0526 22/05

Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez  
[peelregion.ca/coronavirus](https://peelregion.ca/coronavirus)

 @regionofpeel

 @peelregion.ca

 @regionofpeel

**Region  
of Peel**  
working with you