

Nouveau coronavirus (COVID-19)

Comment vous isoler

Suivez les conseils que vous avez reçus de votre fournisseur de soins de santé.

Si vous avez des questions, ou si vous commencez à vous sentir encore plus mal, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé, Télésanté (1 866 797-0000) ou le service de santé publique de Peel au 905 799-7700.

Restez chez vous

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



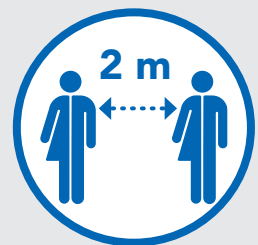
Évitez les contacts avec les autres

- Ne recevez pas de visiteurs, sauf si cela est essentiel (p. ex. fournisseurs de soins).
- Tenez-vous à l'écart des personnes âgées et des personnes souffrant de maladies chroniques (p. ex. diabète, problèmes pulmonaires, déficience immunitaire).
- Dans la mesure du possible, restez dans une chambre séparée des autres personnes de votre domicile et utilisez une salle de bain séparée si vous en disposez.
- 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 par rapport aux autres.



Gardez une saine distance

- Si vous êtes accompagnés dans une même pièce par d'autres personnes, gardez une distance d'au moins deux mètres et portez un masque qui couvre votre nez et votre bouche.
- Si vous ne pouvez pas porter de masque, toute autre personne qui se trouve dans la même pièce que vous devrait en porter.



Lavez-vous les mains

- Lavez-vous les mains souvent 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 tousssez et que vous éternuez

- Utilisez un mouchoir en papier lorsque vous tousssez 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 et lavez-vous les mains. L'élimination des déchets est plus facile et plus sûre lorsqu'on double la poubelle d'un sac en plastique.
- Lavez-vous les mains après avoir vidé la poubelle.



Portez un masque sur votre nez et votre bouche

- Portez un masque si vous devez quitter la maison pour consulter un fournisseur de soins de santé.
- Portez un masque lorsque vous êtes à moins de deux mètres d'autres personnes, ou restez dans une pièce séparée.
- Si vous n'avez pas de masque, maintenez une distance de deux mètres avec les autres et couvrez-vous la bouche et le nez quand vous tousssez et que vous éternuez.



En savoir plus sur le virus

La COVID-19 est un nouveau virus. Elle se propage par les gouttelettes respiratoires d'une personne infectée à d'autres personnes avec lesquelles elle est en contact étroit, comme les personnes qui vivent dans le même ménage ou qui fournissent des soins.

Pour rester à jour avec des informations fiables, visitez le site Web peelregion.ca/coronavirus ou composez le 905-799-7700, ou le 905-584-2216 à Caledon.

Les informations contenues dans ce document sont à jour en date du 20 avril 2020.