

Auto-isolement (quarantaine) des voyageurs à leur retour dans la province et des personnes ayant été en contact avec des cas confirmés

La COVID-19 est une maladie causée par un nouveau virus et pour laquelle il n'existe ni vaccin ni traitement à l'heure actuelle. La plupart des personnes qui contractent la COVID-19 ont des symptômes légers. Toutefois, chez certaines personnes, le virus peut entraîner des complications graves et même la mort. La COVID-19 peut se transmettre sans qu'une personne présente des symptômes, et une seule personne peut en infecter plusieurs. Pour cette raison, les personnes qui ont voyagé ou qui ont été en contact étroit avec des cas confirmés doivent s'isoler volontairement (ou se mettre en quarantaine) à la maison. L'auto-isolement est le meilleur moyen de vous protéger vous-même et de protéger vos proches et les gens de votre collectivité.

Qui doit s'isoler volontairement (se mettre en quarantaine) et pendant combien de temps?

- **Voyageurs** – Si vous revenez dans la province à la suite d'un voyage, vous pourriez avoir été exposé au virus responsable de la COVID-19. Les voyageurs nationaux et internationaux qui entrent au Manitoba depuis l'Ontario (est de Terrace Bay), le Québec et les provinces de l'Atlantique sont tenus de s'isoler volontairement (se mettre en quarantaine) pendant 14 jours dès leur arrivée au Manitoba (conformément à la Loi sur la mise en quarantaine [loi fédérale] et aux ordres de santé publique provinciaux). **REMARQUE** : Les restrictions fédérales et provinciales en matière de voyages sont sujettes à modifications; vous trouverez des renseignements à jour sur ces restrictions (ce qui inclut les exemptions) à www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/derniers-conseils-sante-voyageurs.html et à manitoba.ca/covid19/protection/soe.fr.html respectivement.
- **Personnes ayant été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19** – Si vous avez été exposé à la COVID-19 à la suite d'un contact étroit (à moins de deux mètres et pendant plus de 15 minutes) avec une personne malade, vous devriez vous isoler volontairement (vous placer en quarantaine) durant les 14 jours qui suivent votre dernier contact connu avec cette personne. Un responsable de la santé publique communiquera avec vous.
- **Personnes ayant été en contact avec une personne de leur ménage s'étant isolée volontairement au retour d'un voyage** – Si une personne de votre ménage n'est pas exemptée de l'obligation d'isolement volontaire et que vous êtes entré en contact avec elle au cours des 14 jours qui ont suivi son retour au Manitoba, vous devriez vous isoler volontairement (quarantaine) jusqu'à la fin de la période d'isolement volontaire (quarantaine) de cette personne.

Qu'entend-on par isolement volontaire (quarantaine)?

Lorsqu'une personne se sent bien mais pourrait avoir été exposée au nouveau coronavirus (COVID-19), les responsables de la santé publique utilisent le terme « quarantaine » pour décrire la pratique d'auto-isolement ou d'isolement volontaire. L'auto-isolement (quarantaine) nécessite que vous demeuriez à la maison et évitiez les contacts avec d'autres personnes (y compris les membres de votre famille n'ayant pas été en contact avec une source possible d'exposition au nouveau coronavirus) pour prévenir la transmission de la maladie aux autres personnes de votre ménage et de votre collectivité. Cela signifie que vous devrez rester dans votre maison ou sur votre terrain. Si vous demeurez dans une copropriété ou un immeuble d'habitation, vous devrez rester dans votre appartement; vous pourrez utiliser votre balcon privé s'il est au moins à deux mètres (six pieds) du balcon de votre voisin. Tant que votre période d'isolement n'aura pas pris fin, vous ne pourrez pas quitter la maison pour vous rendre au travail, à l'école ou dans un autre endroit public (p. ex. une église ou un magasin ou restaurant offrant un service de ramassage en bordure de rue), sauf en cas d'urgence ou si vous avez besoin de soins médicaux d'urgence.

Si vous avez voyagé en famille, ou si tous les membres de votre ménage sont entrés en contact avec une personne atteinte de la COVID-19, vous pourrez passer votre période d'auto-isolement (quarantaine) ensemble à la maison sans aucune restriction. Si vous êtes le seul membre de la famille qui a voyagé, ou le seul qui a été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19, vous devrez vous isoler volontairement (quarantaine) du reste de votre ménage. Cela signifie que vous devrez demeurer dans votre propre chambre ou sur un étage auquel n'auront pas accès les autres membres du ménage et que vous devrez éviter les contacts avec les autres membres du ménage. Si possible, vous devrez utiliser une salle de toilettes distincte. Si vous partagez une salle de toilettes, celle-ci devra être nettoyée et désinfectée fréquemment. Si vous devez quitter votre chambre ou votre étage, vous devrez porter un masque médical et demeurez à au moins deux mètres (six pieds) des autres membres du ménage. Vous devriez aussi éviter les contacts avec les animaux de compagnie qui vivent dans votre maison.

Vous ne pourrez recevoir de visiteurs à domicile pendant cette période. Si vous demeurez seul, vous devrez faire livrer votre épicerie ou d'autres articles et demandez qu'on les laisse au seuil de votre porte pour éviter les contacts avec d'autres personnes. Avisez les fournisseurs de services qui se rendent régulièrement chez vous que vous êtes en isolement volontaire (quarantaine) ou annulez les rendez-vous. Les fournisseurs de services (p. ex. travailleur des soins à domicile, ergothérapeute, physiothérapeute ou travailleur social) vous diront quelle est la meilleure façon d'obtenir des soins pendant cette période.

Comment dois-je faire l'autosurveillance de mes symptômes?

Toute personne en auto-isolement devrait surveiller l'apparition de nouveaux symptômes ou de symptômes plus graves. Cela signifie que vous devrez :

- surveiller toute apparition de symptômes, y compris la fièvre, la toux, les maux de tête, l'écoulement nasal, le mal de gorge, les essoufflements ou les difficultés à respirer (pour une liste complète des symptômes, allez à www.gov.mb.ca/covid19/updates/about.fr.html);
- prendre votre température deux fois par jour (matin et soir) au moyen d'un thermomètre oral numérique (placé dans la bouche). Il est important d'obtenir une lecture exacte de la température. Évitez de manger, de fumer ou de mâcher de la gomme pendant les 30 minutes précédant la prise de la température. Attendez au moins quatre heures si vous avez pris de l'acétaminophène (Tylenol®) ou de l'ibuprofène (Advil®);
- utiliser le [formulaire d'autosurveillance de la température](#) pour consigner votre température, ainsi que tout autre symptôme que vous pourriez manifester pendant votre période de quarantaine de 14 jours.

Que dois-je faire à l'apparition de symptômes?

À l'apparition de l'un ou l'autre des symptômes énumérés dans la colonne A ou d'au moins deux des symptômes énumérés dans la colonne B (voir le tableau ci-dessous), même s'ils sont légers, isolez-vous des autres immédiatement. Vous devriez aussi passer immédiatement un test de dépistage de la COVID-19. Si vos symptômes commencent à s'améliorer, vous devriez quand même passer un test de dépistage de la COVID-19. Téléphonnez à Health Links – Info Santé (**204 788-8200** ou **1 888 315-9257**) pour obtenir de l'information sur l'endroit où vous rendre pour passer un test ou une évaluation.

A	B
<ul style="list-style-type: none">• Fièvre/frissons• Toux• Mal de gorge/voix enrouée• Difficultés respiratoires• Perte du goût ou de l'odorat• Vomissements ou diarrhée pendant plus de 24 heures	<ul style="list-style-type: none">• Nez qui coule• Douleurs musculaires• Fatigue• Œil rose (conjonctivite)• Maux de tête• Éruption cutanée de cause inconnue• Baisse d'appétit importante (dans le cas d'un enfant en bas âge)• Nausées ou perte d'appétit

Si vos symptômes s'aggravent (p. ex. difficulté à respirer, essoufflements), composez le 911 ou obtenez de l'aide dans un centre de soins d'urgence ou dans un service d'urgence.

J'ai passé un test de dépistage de la COVID-19. Où puis-je obtenir le résultat de ce test?

Les responsables de la santé publique communiqueront directement avec vous si le résultat de votre test de dépistage de la COVID-19 est positif. Les résultats négatifs sont accessibles en ligne d'une manière sécurisée à covid19.soinscommunsmb.ca/covid19/resultats-test. Les résultats des tests sont généralement accessibles dans les 24 à 48 heures après la réception des échantillons au laboratoire.

Si vous n'avez pas de carte d'assurance-maladie familiale du Manitoba, ne résidez pas au Manitoba ou êtes incapable d'accéder au résultat de votre test de dépistage, communiquez avec le Centre d'information sur la COVID (Health Links – Info Santé), au **204 788-8200**, ou sans frais, au **1 888 315-9257**.

Que puis-je faire pour ne pas transmettre la COVID-19 aux autres personnes de mon ménage?

Même si vous ne présentez pas de symptômes en ce moment, vous pourriez commencer à en manifester pendant votre période d'auto-isolément et transmettre la maladie sans savoir que vous êtes malade. C'est pourquoi vous devez éviter les contacts avec d'autres personnes (y compris les membres de votre ménage qui n'ont pas été en contact avec une source possible d'exposition au coronavirus) pendant votre période d'auto-isolément à la maison. Vous devez également prendre les précautions suivantes pour protéger les autres.

Se laver les mains régulièrement

Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 15 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool qui contient au moins 60 % d'alcool :

- avant de préparer les aliments et après (évitez de préparer la nourriture pour les autres);
- avant de manger;
- après être allé aux toilettes;
- après avoir touché des articles ménagers partagés (p. ex. plats, serviettes, etc.);
- avant d'utiliser un masque et après en avoir utilisé un;
- après avoir jeté des déchets (comme un mouchoir), manipulé des vêtements sales ou lorsque vos mains sont sales.

Se couvrir le nez ou la bouche lorsqu'on tousse ou éternue

- Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir.
- Jetez les mouchoirs usés à la poubelle et lavez-vous immédiatement les mains ou utilisez un désinfectant pour les mains.

Éviter de partager les articles ménagers et les articles personnels

- Évitez de partager des plats, des verres, des tasses, des ustensiles, des serviettes, des articles de literie ou d'autres articles.
- Ne partagez pas de cigarettes ou autres articles qui sont portés à la bouche.

Garder son environnement propre

- Lavez et désinfectez les zones fréquemment touchées (toilettes, robinets, interrupteurs, poignées, téléviseurs, téléphones, appareils électroniques et télécommandes) au moins deux fois par jour, ou au besoin.
- Utilisez du désinfectant acheté en magasin. Si vous ne pouvez vous en procurer, utilisez une solution diluée d'eau de Javel (20 ml [quatre cuillères à thé] d'eau de Javel par litre d'eau) et laissez la solution agir pendant une minute sur la surface avant de frotter.
- Utilisez l'eau chaude pour les lavages au lave-vaisselle et à la machine à laver.

S'assurer que la maison est bien aérée

- Ouvrez les fenêtres, si la température le permet.

Pour en savoir plus sur la COVID-19

Téléphonez à :

- Health Links – Info Santé au **204 788-8200** ou au **1 888 315-9257**

Ou consultez :

- Comment prendre soin d'une personne atteinte de la COVID-19 à la maison – [manitoba.ca/covid19/updates/resources.fr.html#feuilles](https://www.manitoba.ca/covid19/updates/resources.fr.html#feuilles)
- Site Web du gouvernement du Manitoba – www.manitoba.ca/covid19/index.fr.html
- Site Web du gouvernement du Canada sur la COVID-19 – www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html