

# Isolement volontaire : marche à suivre

1. Restez chez vous (ou dans un autre lieu approuvé) pendant la période complète de 14 jours d'isolement volontaire\* et surveillez l'apparition de signes ou de symptômes de la COVID-19.
2. Vous pouvez sortir prendre l'air (seul ou avec les personnes avec lesquelles vous êtes confinés).
3. Évitez tout contact rapproché face à face (à moins de deux mètres ou six pieds) avec quiconque à l'extérieur.

\* Les symptômes de la COVID-19 peuvent mettre 14 jours à se déclarer chez les personnes infectées. C'est pourquoi tout le monde doit s'isoler pendant 14 jours complets jusqu'à ce que le risque ait disparu.

Cette exigence ne peut être modifiée en raison de résultats négatifs à un test de dépistage de la maladie effectué à l'arrivée au Yukon ou avant. Il est possible de développer des symptômes pendant la période d'isolement volontaire, même si un test s'est révélé négatif. C'est pourquoi il est indispensable de respecter cette période.

## Visiteurs

Vos amis, les membres de votre famille ou des livreurs peuvent vous apporter de la nourriture ou les produits dont vous avez besoin. Évitez tout contact avec des personnes âgées ou souffrant de maladies chroniques (ex. immunodéficiences, problèmes pulmonaires ou cardiaques, diabète).

## Distance physique

Si vous partagez un espace avec d'autres membres de votre foyer qui ne sont pas confinés, tenez-vous à distance (au moins deux mètres ou six pieds), dans la mesure du possible. Utilisez des toilettes différentes, si vous le pouvez. Si c'est impossible, nettoyez-les tous les jours.

Évitez de partager les articles ménagers, par exemple les verres, les tasses, les couverts, les oreillers. Lavez les articles ménagers après utilisation.

## Toux et éternuement

Couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir ou avec votre manche lorsque vous toussiez ou que vous éternuez, ou faites-le dans le pli de votre coude. Jetez immédiatement les mouchoirs usagés à la poubelle et lavez-vous les mains.

## Lavage des mains

Tous les membres de votre foyer doivent se laver les mains souvent, en particulier après avoir toussé ou éternué, après être allés aux toilettes et avant de manger. Utilisez de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. En l'absence d'eau et de savon, utilisez un désinfectant pour les mains dont la concentration d'alcool est d'au moins 60 %.

## Manipulation des déchets

Tous les déchets peuvent être déposés dans des poubelles normales. Lorsque vous videz la poubelle, faites attention à ne pas toucher de mouchoirs usagés avec les mains. Mettez un sac de plastique dans la poubelle pour pouvoir la vider plus facilement, en toute sécurité, et lavez-vous les mains à l'eau et au savon après.

## Nettoyage et désinfection de votre maison

Tous les jours, nettoyez régulièrement les surfaces que vous touchez fréquemment (ex. toilettes, robinets, poignées de porte, interrupteurs, téléphones cellulaires, tables de nuit) avec des produits d'entretien ménager courants. Si vous avez des doutes sur les produits, vous pouvez consulter la [liste des désinfectants](#) à utiliser contre la COVID-19 de l'Agence de la santé publique du Canada.

## Fournitures nécessaires à l'isolement volontaire

L'Agence de la santé publique du Canada a préparé une [liste des fournitures](#) nécessaires à l'isolement volontaire. Il est possible que certains de ces produits, par exemple les masques, les gants, le Tylenol, les thermomètres et le désinfectant pour les mains soient difficiles à trouver. N'achetez que le nécessaire; il est inutile de stocker de grandes quantités de fournitures. Procurez-vous les articles essentiels dont vous aurez besoin pour vous confiner pendant 14 jours.

## Symptômes de la COVID-19

Parmi les symptômes, citons la toux, la fièvre ou les frissons, le mal de gorge, les maux de tête, l'écoulement nasal ou la congestion nasale, les vomissements, la diarrhée, la fatigue ou les douleurs musculaires, et la difficulté à respirer. Servez-vous de l'[outil d'auto-évaluation](#) pour savoir si vous devez passer un test de dépistage de la COVID-19 ou pas.

Si vous ou un membre de votre foyer développez des symptômes ou tombez malades, téléphonez au 811 ou à un fournisseur de soins de santé et suivez les conseils qui vous sont donnés.

## RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES

Envoyez un courriel à [covid19info@gov.yk.ca](mailto:covid19info@gov.yk.ca) ou téléphonez aux Services de soutien d'urgence, au 867-332-4587, du lundi au vendredi, de 7 h 30 à 20 h, et le samedi et le dimanche, de 13 h à 15 h. En dehors de ces plages horaires, un message enregistré vous indiquera comment obtenir de l'aide.

Vous pouvez également appeler gratuitement la ligne d'information au 1-877-374-0425, de 7 h 30 à 20 h, tous les jours.

