

Fiche d'information

sur la mise en quarantaine volontaire

Pourquoi me demande-t-on de me mettre en quarantaine volontairement?

La mise en quarantaine volontaire peut aider à prévenir la propagation d'infections, telles que le nouveau coronavirus (2019-nCoV). Lorsqu'une personne est exposée à une maladie, une certaine période s'écoule entre cette exposition et le moment où elle commence à se sentir malade. C'est ce qu'on appelle la période d'incubation (pour le 2019-nCoV, elle est généralement de 2 à 10 jours et peut durer jusqu'à 14 jours). Les risques de propagation des germes sont très faibles pendant cette période (c'est-à-dire les quelques jours précédant le début d'une sensation de maladie). Mais ce qui est encore plus important, c'est qu'en restant à la maison, on ne court pas le risque de commencer à se sentir malade dans un lieu public. La mise en quarantaine volontaire est donc une mesure de précaution utilisée pour réduire le risque que d'autres personnes contractent le virus. Il est important de se rappeler que les personnes exposées ne contracteront pas toutes la maladie et que l'on considère que les personnes qui se sentent bien pendant toute la période de 14 jours après avoir été exposées à un risque ne sont pas infectieuses.

Que signifie se mettre en quarantaine volontairement?

La mise en quarantaine volontaire signifie d'éviter les situations où vous pourriez infecter d'autres personnes. Il faut donc éviter toutes les situations et les endroits où vous pouvez entrer en contact avec d'autres personnes, comme les rencontres sociales, le travail, l'école/l'université, les garderies, les événements sportifs, les rassemblements religieux, les établissements de santé, les épiceries, les restaurants, les centres commerciaux et tous les lieux publics.

Vous devriez, dans la mesure du possible, éviter les transports publics, y compris les bus, les taxis ou le covoiturage.

Dans la mesure du possible, vous devriez limiter vos contacts avec des personnes et éviter d'avoir des visiteurs à votre domicile, mais des amis, des membres de votre famille ou des livreurs peuvent déposer chez vous de la nourriture ou d'autres choses dont vous pourriez avoir besoin.

Vous pouvez également faire appel à des services de livraison ou de ramassage si vous avez des courses à faire, comme l'épicerie par exemple.

Si vous devez quitter votre domicile pour une course urgente, pour aller chercher des médicaments dont vous avez besoin par exemple, vous pouvez, par mesure de précaution, porter un masque chirurgical afin de réduire davantage le risque de propagation.

Que puis-je faire
d'autre pour arrêter
la propagation de
l'infection?

Lavez-vous les mains

Lavez-vous les mains souvent et soigneusement, pendant au moins 20 secondes, avec de l'eau et du savon. Vous pouvez utiliser un désinfectant pour les mains si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, et si vos mains n'ont pas l'air sales. Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche lorsque vos mains ne sont pas fraîchement lavées.

Couvrez-vous la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez

Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier lorsque vous toussiez ou éternuez. Vous pouvez aussi tousser ou éternuer dans votre manche. Jetez les mouchoirs utilisés à la poubelle, et lavez-vous immédiatement les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes en veillant à bien les sécher. Vous pouvez aussi utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

Évitez de partager des articles ménagers

Vous ne devriez pas partager de vaisselle, de verres, de tasses, d'ustensiles de cuisine, de serviettes, d'oreillers ou d'autres articles avec les autres personnes qui vivent avec vous. Après avoir utilisé ces articles, vous devriez les laver soigneusement à l'eau et au savon, les mettre au lave-vaisselle ou dans la machine à laver. Nettoyez et désinfectez régulièrement les surfaces touchées ou utilisées par plusieurs personnes, telles que les poignées de porte et les comptoirs.

Pour vous approvisionner en nourriture et en médicaments

Dans la mesure du possible, demandez à un ami, à un membre de votre famille ou à un service de livraison de faire vos courses au supermarché, par exemple.

Pour en savoir davantage sur la mise en quarantaine volontaire, appelez la ligne santé Health Link 811.