



INSTRUCTIONS À SUIVRE POUR L'ISOLEMENT À LA MAISON

Suivez toujours les instructions de votre spécialiste de la santé – chaque situation est unique et peut évoluer. Vous ne pouvez reprendre vos activités régulières que lorsque votre médecin vous autorise à le faire.


Comme tous les membres de la communauté, il est important de continuer à appliquer la distanciation physique et les mesures d'hygiène habituelles, même lorsque votre isolement est terminé.

Restez à la maison

- Ne vous rendez pas à l'école, au travail, à la garderie ou dans tout autre endroit public;
- Ne visitez personne et ne recevez pas de visiteurs;
- Demandez à quelqu'un de faire vos commissions (ou contactez un magasin près de chez vous pour la livraison);
- Ne prenez pas les transports publics;
- Seulement les gens vivant déjà avec vous (donc ayant déjà été exposés à la maison) et vos aidants (le cas échéant) peuvent demeurer dans votre domicile;
- Restez dans une pièce de la maison et fermez la porte;
- Mangez et dormez dans cette pièce;
- Lorsque vous utilisez les toilettes, assurez-vous de les désinfecter après chaque usage (cela inclut aussi tout ce que vous pourriez toucher, comme la chasse d'eau, le siège des toilettes, les robinets du lavabo et de la douche (eau chaude/froide), la douche et les poignées);
- Utilisez votre propre rouleau de papier-toilette et gardez-le séparé de celui des autres;
- Abaissez le siège des toilettes avant de tirer la chasse d'eau;
- Évitez les contacts avec les autres personnes de la maison le plus possible. S'il est impossible de le faire, portez un masque pour protéger les autres. Si aucun masque n'est à votre disposition, gardez une distance d'au moins 2 mètres (environ la longueur d'une table à manger) entre vous et les autres;
- Aérez la maison régulièrement, surtout les aires communes (salon, cuisine, salle de bain) en ouvrant les fenêtres (si la météo et la température le permettent).

Portez un masque

- Ce n'est pas tout le monde en isolement qui doit porter un masque. Si votre situation personnelle nécessite le port d'un masque, l'infirmière vous en fournira.

- 
- On peut vous demander de porter un masque si quelqu'un se trouve dans la même pièce que vous. Si vous ne pouvez pas porter de masque, les autres personnes présentes devraient en porter un.
 - On peut vous demander de porter un masque si vous quittez la maison pour un rendez-vous médical.

Couvrez votre toux ou vos éternuements

- Utilisez un mouchoir (« Kleenex ») pour éternuer, tousser et vous moucher;
- Jetez-le dans une poubelle tout de suite après usage et lavez-vous les mains immédiatement;
- Si vous n'avez pas de mouchoir, tousser ou éternuez dans votre coude.

Lavez-vous les mains souvent

- Lavez vos mains avec du savon et de l'eau pour au moins 20 secondes;
- Utilisez un essuie-tout à usage unique ou votre propre serviette pour vous sécher les mains;
- S'il n'y a pas de savon ou d'eau disponible, utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins 70% d'alcool;
- Lavez vos mains avant et après les repas, après l'utilisation des toilettes et chaque fois qu'elles vous paraissent sales;
- Si vous avez un animal de compagnie, lavez vos mains après l'avoir touché.


Ne partagez pas vos effets personnels

- Ne partagez pas d'assiettes, d'ustensiles, de verres, de tasses, de serviettes, de draps, de vêtements ou tout autre objet.

Surveillez vos symptômes et prenez votre température quotidiennement

Vous devez avoir votre propre thermomètre ou le désinfecter avant qu'il soit utilisé par quelqu'un d'autre.

- Prenez votre température tous les jours à la même heure et notez-la;
- Si vous prenez des médicaments pour la fièvre comme l'acétaminophène (« Tylenol »), attendez au moins 4 heures avant de prendre votre température.



Si les symptômes suivants apparaissent ou s'aggravent, contactez la ligne Info-Santé au 1-888-662-7482 ou au 9090 en cas d'urgence :

- Fièvre (Plus de 38 °C or 100.4 °F);
- Toux;
- Essoufflement, difficultés respiratoires ou douleurs à la poitrine;
- Perte de l'odorat ou du goût;
- Diarrhée ou vomissements;
- Fatigue inhabituelle.

N'oubliez pas de dire à l'infirmière que vous êtes en **isolement à la maison**.

Veillez s'il-vous-plaît appeler la ligne Info-Santé (1-888-662-7482) avant de vous rendre à votre CLSC. Ne vous présentez pas avant d'avoir préalablement parlé au personnel du CLSC au téléphone.

Les services sociaux font partie de l'équipe COVID-19

Les services sociaux dans chaque communauté sont présents pour vous soutenir si vous avez des besoins liés à votre isolement. Vous pouvez les rejoindre, ou ils peuvent vous contacter, pour vérifier certains besoins pratiques que vous pourriez avoir par rapport au logement, à la sécurité alimentaire, aux soins des enfants et des aînés, etc.

L'anxiété

- est une réaction normale au stress ou à des moments difficiles;
- est déclenchée par un stressor spécifique;
- a un début et une fin, etc.

Si vous vous sentez stressé ou anxieux ou que vous avez simplement besoin de parler, contactez notre ligne de soutien pour la COVID, du lundi au vendredi - **1-833-301-0296** (français, anglais et inuktitut).



INFORMATIONS POUR LES AUTRES PERSONNES POUVANT SE TROUVER AVEC VOUS

Si vos proches doivent vous aider avec vos activités quotidiennes (ex: prise des repas, toilettes, déplacements, etc.), une même personne devrait vous aider tout au long de votre isolement. Cette personne devrait être en bonne santé et ne pas avoir de maladies chroniques (diabète, haute tension artérielle, asthme, etc.) ou suivre des traitements contre la tuberculose latente/active ou contre le cancer, ou encore prendre des médicaments.

Quand cette personne se trouve dans la même pièce que vous, vous devriez porter un masque.

Avant de vous aider, cette personne doit :

- se laver les mains;
- porter un masque;
- mettre des gants jetables.

La personne ne devrait pas toucher son visage avec ses mains avant et durant les soins.


Après vous avoir aidé, la personne doit :

- retirer et jeter les gants dans une poubelle fermée, hors de portée des enfants;
- se laver les mains;
- retirer et jeter leur masque dans une poubelle fermée, hors de la portée des enfants;
- se laver les mains une deuxième fois.

Précautions à prendre pour les personnes qui s'occupent du lavage et du nettoyage de la maison

Placez les draps, les serviettes et les vêtements sales qui peuvent contenir les sécrétions ou les selles de la personne isolée dans un sac de plastique ou un sac destiné au lavage. Ces articles peuvent être lavés avec les vêtements des autres membres de la maison. Toutefois, les précautions suivantes doivent être prises :

- Faites la lessive à l'eau chaude;
- Portez des gants jetables (évités les contacts directs entre la peau et les vêtements, les draps et les serviettes de la personne malade);
- Ne secouez pas le sac de lavage ou les vêtements sales.



Les déchets d'une personne potentiellement infectée peuvent être jetés dans une poubelle dotée d'un sac prévu à cet effet. La poubelle devrait idéalement avoir un couvercle. Une fois que le sac de poubelle est plein, attachez-le correctement et jetez-le avec les autres déchets domestiques.

Lavez vos mains avec du savon et de l'eau après tout contact avec la personne en isolement ou avec les objets et les surfaces que cette personne aurait pu toucher (télécommandes, appareils électroniques, téléphone, table de chevet, vaisselle, etc.)

Lavez vos mains avant et après la préparation de la nourriture, les repas, l'utilisation des toilettes et chaque fois que vos mains paraissent sales. Si vous n'avez pas accès à du savon et de l'eau, utilisez du désinfectant pour les mains qui contient au moins 70% d'alcool.

Les ustensiles et la vaisselle sales de la personne en isolement devraient être lavés avec du détergent à vaisselle habituel et de l'eau.

Nettoyez et désinfectez au moins une fois par jour :

- les surfaces fréquemment touchées par la personne malade (ex : rampes d'escalier, téléphones, appareils électroniques, interrupteurs, poignées, tables de chevet, cadre de lit et autres meubles de la chambre);
- la salle de bain et la toilette.
- Si possible, la personne malade devrait nettoyer et désinfecter son espace personnel.

Voici une recette pour du produit nettoyant, si aucun produit n'est disponible :

Pour désinfecter, vous pouvez préparer un mélange contenant une partie d'eau de Javel (5%) pour 9 parties d'eau, par exemple 50 ml d'eau de Javel 5% pour 450 ml d'eau.



LA COVID-19 ET L'ISOLEMENT À LA MAISON

Qu'est-ce que la COVID-19?

Le nouveau coronavirus est un virus qui cause des infections respiratoires et qui est connu comme la COVID-19 (pour COronaVIrusDisease¹ 2019).

Quels sont les symptômes?

Les symptômes principaux sont la fièvre, la toux, les difficultés respiratoires et la perte de l'odorat et du goût. D'autres symptômes peuvent apparaître, comme de la fatigue, des douleurs à la poitrine, de la nausée, des vomissements, de la diarrhée, des maux de têtes ou des douleurs musculaires.

Comment se transmet-il?

Le virus se transmet d'une personne à une autre par le contact avec les gouttelettes expulsées par la bouche et qui tombent sur une surface quand une personne infectée parle, tousse ou éternue. Il est aussi possible de transmettre le virus par les selles.

Pourquoi l'isolement à la maison est-il nécessaire?

Pour empêcher la transmission de la maladie aux autres, surtout aux aînés et aux gens ayant des maladies chroniques.

Quand peut-on mettre fin à un isolement à la maison?

Quand le médecin vous confirme que ce n'est plus nécessaire.

Avez-vous plus de questions sur la COVID-19?

Appelez la ligne Info-Santé COVID-19 au 1-833-301-0296

Du lundi au vendredi : 9h à 17h

Des techniciens de la RRSSN sont disponibles à la ligne d'information générale de la COVID-19. Cette ligne sert à garder les Nunavimmiut informés et à répondre à des questions générales (ex : anxiété et stress liés à la COVID-19).

¹ Note du traducteur: Maladie à coronavirus, en anglais

OBTENIR DE L'AIDE – AUTRES RESSOURCES

Violence conjugale

Rappelez-vous qu'il y a toujours de l'aide pour les Nunavimmiut.

Les refuges pour femmes du Nunavik sont ouverts. Contactez le CPRK² et/ou les services sociaux :

* Initsiaq (Salluit) * Ajapirvik (Inukjuak) * Tungasuvvik (Kuujuuaq) * Si vous êtes en danger immédiat, contactez le CPRK.

Ligne téléphonique SOS Violence conjugale - 1 800 363-9010 (24h/24)

Ligne téléphonique pour les victimes d'agressions sexuelles – 1 888 933-9007

Rappel de courtoisie

Après votre appel, si vous désirez que quelqu'un effectue un suivi avec vous quelques jours plus tard, nous sommes là pour vous!

Page Facebook de Reach Out Nunavik : <https://www.facebook.com/reachoutnunavik/>

Connaissez-vous le Réseau QAJAQ?

Ils offrent de l'assistance aux hommes qui vivent des difficultés personnelles et organisent des activités à l'extérieur. Ils sont présents et disponibles durant cette période stressante et difficile liée à la COVID-19. Voici leurs numéros : 1-877-964-0770 (Ungava); 1-877-350-0254 (Hudson).

- La COVID-19 peut causer du stress ou de l'anxiété. Il est important de prendre soin de sa santé physique et mentale durant cette crise.

<https://www.facebook.com/NunavikHealthBoard/>

<https://nrbhss.ca/en/coronavirus>³

² Note du traducteur: Corps de police régional Kativik

³ Note du traducteur: Les liens n'ont pas été modifiés.