

# CONSIGNES À SUIVRE POUR LES PÉRIODES DE QUARANTAINE

Recommandations - 25 août 2020

## PRINCIPE DE BASE DE LA QUARANTAINE : 14 jours ininterrompus sans contact avec les autres en restant à la maison!

1. Assurez-vous d'avoir un lieu de quarantaine approprié au Sud, au Nord, ou une combinaison des deux - dans ce cas, il est autorisé d'aller à l'aéroport et de prendre l'avion, et donc de quitter la maison le temps du voyage
  - ★ **Ne faites pas** votre quarantaine avec des personnes âgées, ayant des maladies chroniques ou dont le système immunitaire est affaibli.
2. Si votre quarantaine est faite au nord, dès votre arrivée, allez directement à votre lieu de quarantaine.
3. Restez à la maison pendant les 14 jours.

## Consignes selon votre lieu de quarantaine

- Vous serez seul à la maison ou avec des personnes qui feront 14 jours de quarantaine en même temps que vous : respectez les consignes générales (verso).
- Vous n'êtes pas en mesure d'être seul et vous habiterez avec d'autres personnes qui ne seront pas en quarantaine en même temps que vous :
  - Évitez les contacts directs et indirects avec les autres personnes:
    - Restez seul dans une pièce réservée de la maison (pour dormir, manger, etc.);
    - Limitez l'utilisation des aires communes (ex.: cuisine) et respectez les mesures de prévention;
    - Se déplacer vers et dans les aires communes en portant un masque;
    - Si possible, utilisez une salle de bain réservée; sinon, désinfecter avant et après chaque utilisation;
    - Évitez de partager vos objets personnels (vaisselle, serviettes, draps, etc.);
    - Aérez souvent la maison et votre chambre en ouvrant une fenêtre (si la météo le permet).
  - Si vous ne pouvez **pas** éviter les contacts avec les membres de votre maisonnée, ceux-ci devront tous suivre les consignes de quarantaine en même temps que vous et ce, pour 14 jours.
  - Respectez les consignes générales (verso).



ᐃᓄᐱᓐᓂ ᐃᓂᓯᓕᓂᓂᓐᓂᓐ ᐅᑎᓂᓐᓂ  
RÉGIE RÉGIONALE DE LA NUNAVIK REGIONAL  
SANTÉ ET DES SERVICES BOARD OF HEALTH  
SOCIAUX DU NUNAVIK AND SOCIAL SERVICES

# CONSIGNES GÉNÉRALES

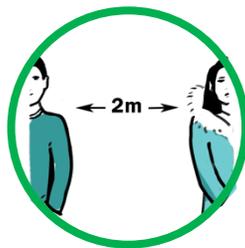
## 1. Surveillez quotidiennement vos symptômes et ceux des membres de votre maisonnée

- ★ Procurez-vous un thermomètre avant le début de la quarantaine.

Si vous ou quelqu'un de la maisonnée développez les symptômes suivants, appelez la ligne INFO-SANTÉ Nunavik au 1 888 662-7482.

- |   |                 |
|---|-----------------|
| ✓ Fièvre ( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ou $100.4^{\circ}\text{F}$ ) ou frissons | ✓ Maux de gorge |
| ✓ Toux inhabituelle   | ✓ Diarrhée      |
| ✓ Essoufflement, difficulté à respirer ou douleur thoracique                  | ✓ Fatigue       |
| ✓ Perte du sens de l'odorat   | ✓ Maux de tête  |
|   | ✓ Courbatures   |

## 2. Respectez les mesures de prévention



## 3. Permis ou non pendant la quarantaine ?

VOUS POUVEZ	VOUS NE POUVEZ PAS
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Faire des activités extérieures seul (ou avec les gens qui sont en quarantaine avec vous).</li><li>✓ Vous faire livrer de la nourriture ou des médicaments.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✗ Recevoir des visiteurs.</li><li>✗ Visiter des lieux publics (ex : épiceries).</li></ul>