



partie 1 : Quelle est la durée de l'isolement ?
partie 2 : Comment s'isoler ?



Si les symptômes suivants apparaissent ou s'aggravent, composez la ligne Info-santé au 1-888-662-7482 ou le 9090 en cas d'urgence.

Le nouveau coronavirus est un virus qui cause les infections respiratoires et est désigné la COVID-19.

Le virus se transmet principalement par des gouttelettes ou aérosols projetés dans l'air et sur des surfaces quand une personne parle, respire, tousse ou éternue. Le virus se transmet également par les selles.

■ Quels sont les symptômes ?

Les symptômes principaux sont la fièvre, la toux, les difficultés respiratoires et la perte de l'odorat ou du goût. D'autres symptômes sont possibles : la fatigue, les douleurs thoraciques, la nausée, les vomissements, la diarrhée, les maux de tête et les douleurs musculaires.

Prévenir la transmission de la maladie aux autres, surtout les aînés et les personnes vivant avec une maladie chronique.



Personnes infectées et leurs contacts proches

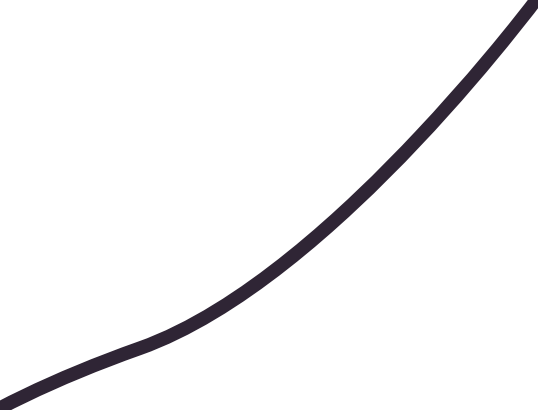
- 1- Quelqu'un vous informera que votre résultat est positif.
- 2- Vous serez informé que vous êtes un contact significatif qui doit s'isoler par une des personnes suivantes :
 - la personne infectée. Cette personne pourrait appeler ses contacts proches elle-même et leur demander de se faire dépistés, de s'isoler et d'attendre un appel de la santé publique ;
 - un agent de la santé publique ou une infirmière de votre CLSC.
- 3- Vous vous sentez malade.



POUR COMBIEN DE TEMPS DOIS-JE M'ISOLER ?

Partie 1

Avec : Maggie



A REÇU UN RÉSULTAT POSITIF

Début des symptômes + 10 jours

Maggie a cinq ans, s'est fait dépistée lors d'un dépistage à l'école et a reçu un résultat positif. Sa mère a remarqué qu'elle tousse depuis le 26 octobre. L'isolement pour Maggie commence le 26 octobre + 10 jours. Son dernier jour d'isolement sera le 5 novembre.

An illustration of two young girls standing side-by-side with their arms raised. The girl on the left has dark hair in a ponytail, is smiling broadly with her mouth open, and wears a teal dress with a yellow horizontal stripe. The girl on the right has dark hair, a surprised expression with a small open mouth, and wears a yellow dress with a teal horizontal stripe. Both girls are wearing white shoes.

Le dernier jour d'école pour les enfants de la classe de Maggie était le 25 octobre. Maggie était contagieuse deux jours avant l'apparence de ses symptômes (le 24 octobre). Les enfants de sa classe étaient en contact étroit avec elle pendant sa période de contagiosité, les 24 et 25. Les enfants de la classe de Maggie devront s'isoler pendant 10 jours, à partir du 25. Leur isolement prendra fin le 4 novembre après un test confirme un résultat négatif.

Si Josie a joué avec Maggie le 26 chez cette dernière, son isolement commence le 26 pendant 10 jours et son dernier jour d'isolement sera le 5 novembre après un deuxième test confirme un résultat négatif.

Pour quelqu'un qui vit dans la même maison qu'une personne ayant reçu un résultat positif, le dernier jour de contact avec la personne infectée marque le début du décompte de ses 10 jours. L'isolement d'un contact dans la même maison = isolement de la personne infectée + 10 jours.

Même logement
**VIT AVEC
MAGGIE**

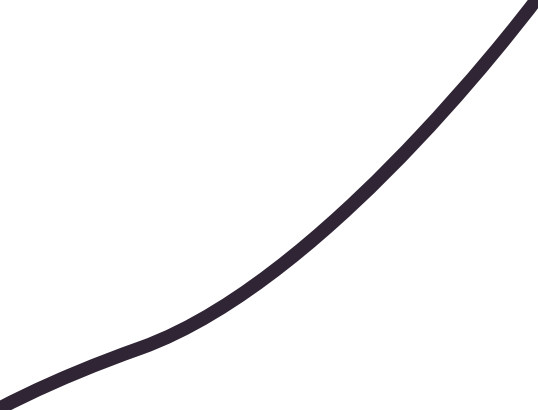
Maggie a récupéré + 10 jours

Les personnes qui n'étaient pas en contact étroit avec la personne ayant reçu un résultat positif pourront se faire offrir un test. Elles doivent être prudentes jusqu'à l'obtention du résultat, mais elles ne sont pas obligées de s'isoler.

A stylized illustration of a family of three—father, mother, and child—dancing joyfully. They are positioned inside a large, light blue circle that has a subtle gradient and a darker blue outline. The father, on the left, is a man with short black hair, wearing a blue long-sleeved shirt with a yellow horizontal stripe and black shorts. The mother, on the right, is a woman with short black hair, wearing a pink long-sleeved shirt and a black skirt. The child, in the center, is a young girl with black hair in a bun, wearing a yellow shirt with three blue hearts and blue pants. All three are smiling and have their arms raised in a dance pose. The background outside the circle is white, with a dark grey curved line in the top left corner.

Maggie a récupéré + 10 jours

Maggie a cinq ans et ne devrait pas se retrouver seule dans une chambre pendant 10 jours. Les familles avec des jeunes enfants peuvent choisir de rester ensemble durant l'isolement d'un enfant, tandis que d'autres peuvent choisir de s'organiser afin de protéger une personne vulnérable en présence d'un enfant contagieux en créant des « bulles ». L'infirmière de santé publique vous appuiera pour cette décision et vous montrera des façons de réduire le risque de transmettre l'infection aux autres membres de la famille.



VA À LA MÊME ÉCOLE QUE MAGGIE

Soyez prudent ! Aucun isolement

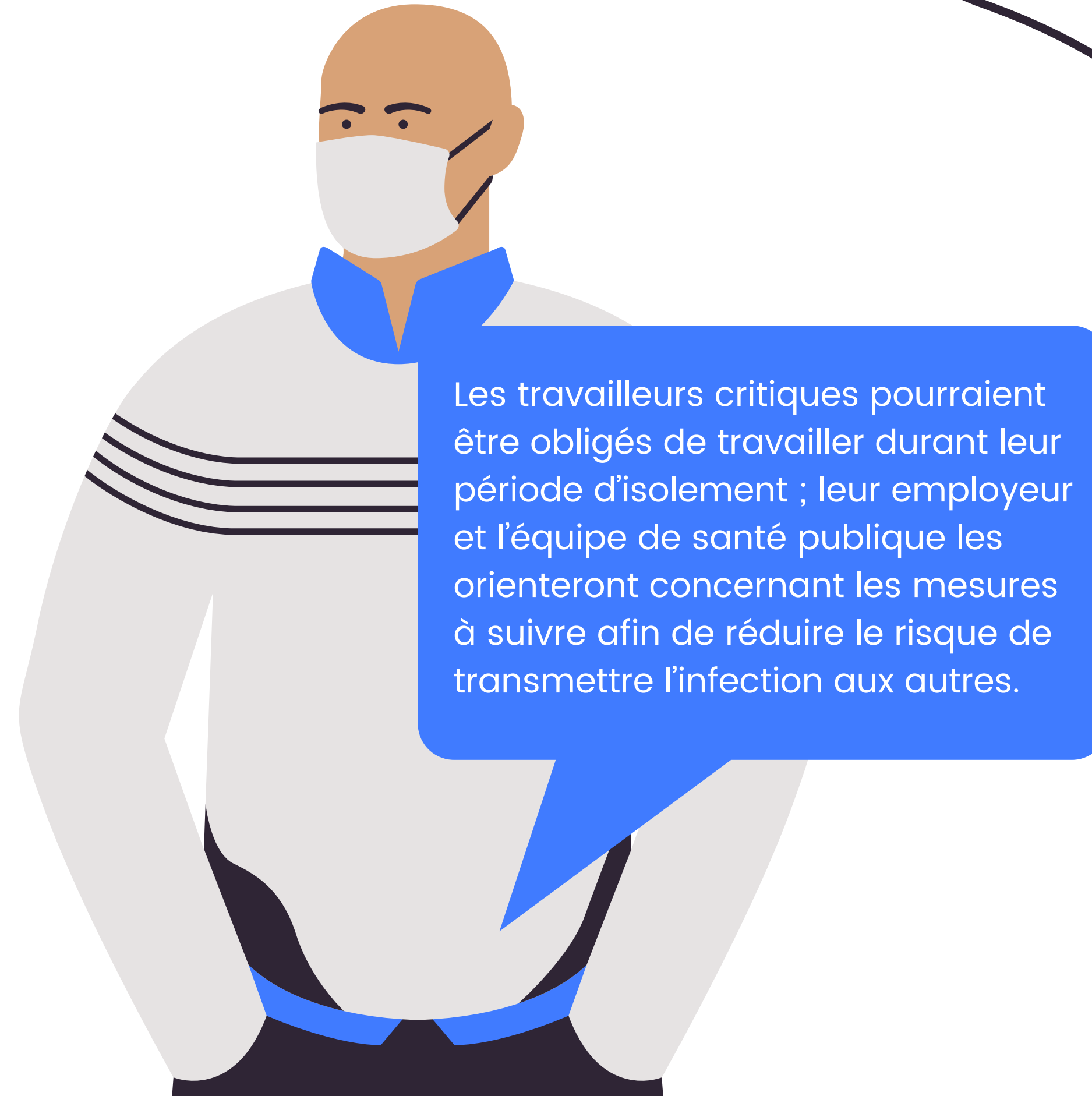
Consultez un professionnel de la santé

UNE DÉFICIENCE DE VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

La période d'isolement est plus longue. Veuillez consulter un professionnel de la santé. La Direction de santé publique vous informera concernant l'isolement.

ENCORE SYMPTOMATIQUE

Une infirmière s'assurera également que vous avez suffisamment récupéré avant de terminer l'isolement, question d'être certain que vous n'êtes plus contagieux.



Les travailleurs critiques pourraient être obligés de travailler durant leur période d'isolement ; leur employeur et l'équipe de santé publique les orienteront concernant les mesures à suivre afin de réduire le risque de transmettre l'infection aux autres.



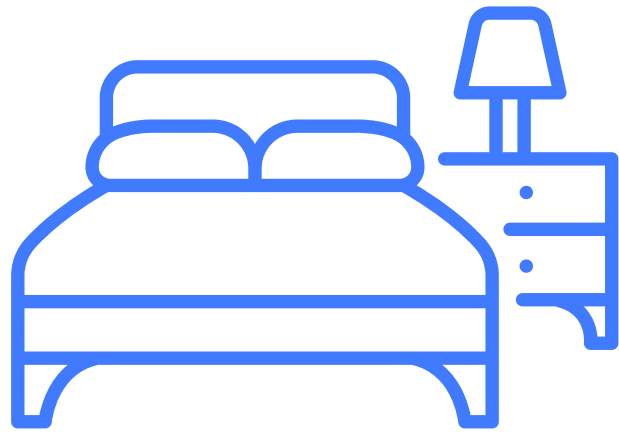
Partie 2

Certaines personnes ne peuvent rester seules dans une chambre. La sécurité et le bien-être de votre famille sont prioritaires dans la planification de l'isolement. Les enfants, les aînés ayant besoin de soins et les membres de la famille vivant avec des troubles de santé mentale peuvent avoir besoin de s'isoler avec un proche ou un soignant.

Lors de la planification de l'isolement avec les membres de votre famille, assurez-vous de protéger les plus vulnérables et que tout le monde est confortable avec le plan.

RESTEZ À LA MAISON

Directives pour l'isolement à la maison



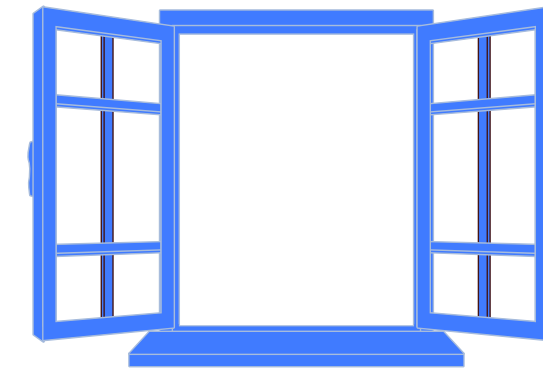
- Autant que possible, restez dans une chambre et gardez la porte fermée.
- Mangez et dormez dans cette chambre.



Demandez à quelqu'un de faire votre épicerie pour vous (ou demandez à l'épicerie de faire la livraison).



- Désinfectez la salle de bain après l'avoir utilisée.
- Utilisez un rouleau de papier hygiénique réservé exclusivement pour vous et le gardez séparé des autres rouleaux.
- Tirer la chasse avec le siège et le couvercle baissés.

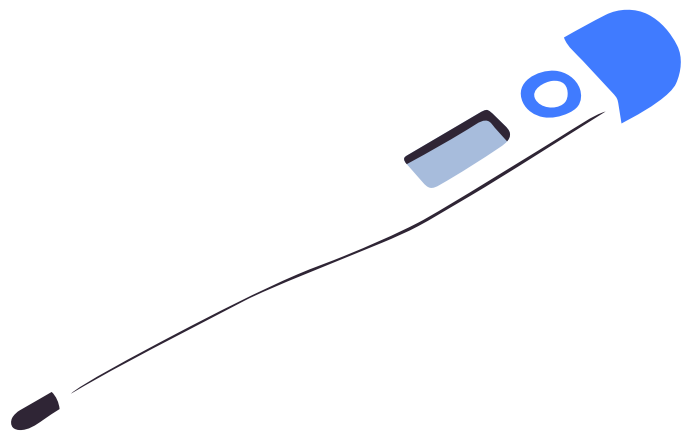


Assurez une bonne ventilation en ouvrant la fenêtre.



Seules les personnes déjà vivant avec vous, ainsi que les soignants, devraient demeurer dans la maison

CONTINUEZ À RESPECTER LES MESURES



Couvrez-vous la bouche et le nez en toussant ou en éternuant

- Utilisez un mouchoir jetable (« Kleenex ») quand vous toussiez, éternuez ou vous mouchez.
- Jetez le mouchoir immédiatement dans une poubelle et lavez-vous les mains tout de suite.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, toussiez ou éternuez dans votre coude.

Surveillez vos symptômes. Prenez votre température quotidiennement.

- Un thermomètre devrait être réservé exclusivement pour vous. Sinon, le désinfectez avant l'utilisation par quelqu'un d'autre.
- Prenez votre température à tous les jours, à la même heure, et gardez un registre.
- Si vous prenez des médicaments pour la fièvre tels l'acétaminophène (« Tylenol »), attendez au moins quatre heures avant de prendre votre température.

Lavez-vous les mains souvent

- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. Séchez vos mains avec un essuie-tout jetable ou votre propre serviette.
- Dans l'absence d'eau et du savon, utilisez un désinfectant pour mains à base d'alcool (minimum 70 %).
- Lavez-vous les mains avant de manger et après, avant d'aller à la toilette et après et à chaque fois qu'elles sont visiblement souillées.
- Si vous avez un animal, lavez-vous les mains après l'avoir touché.



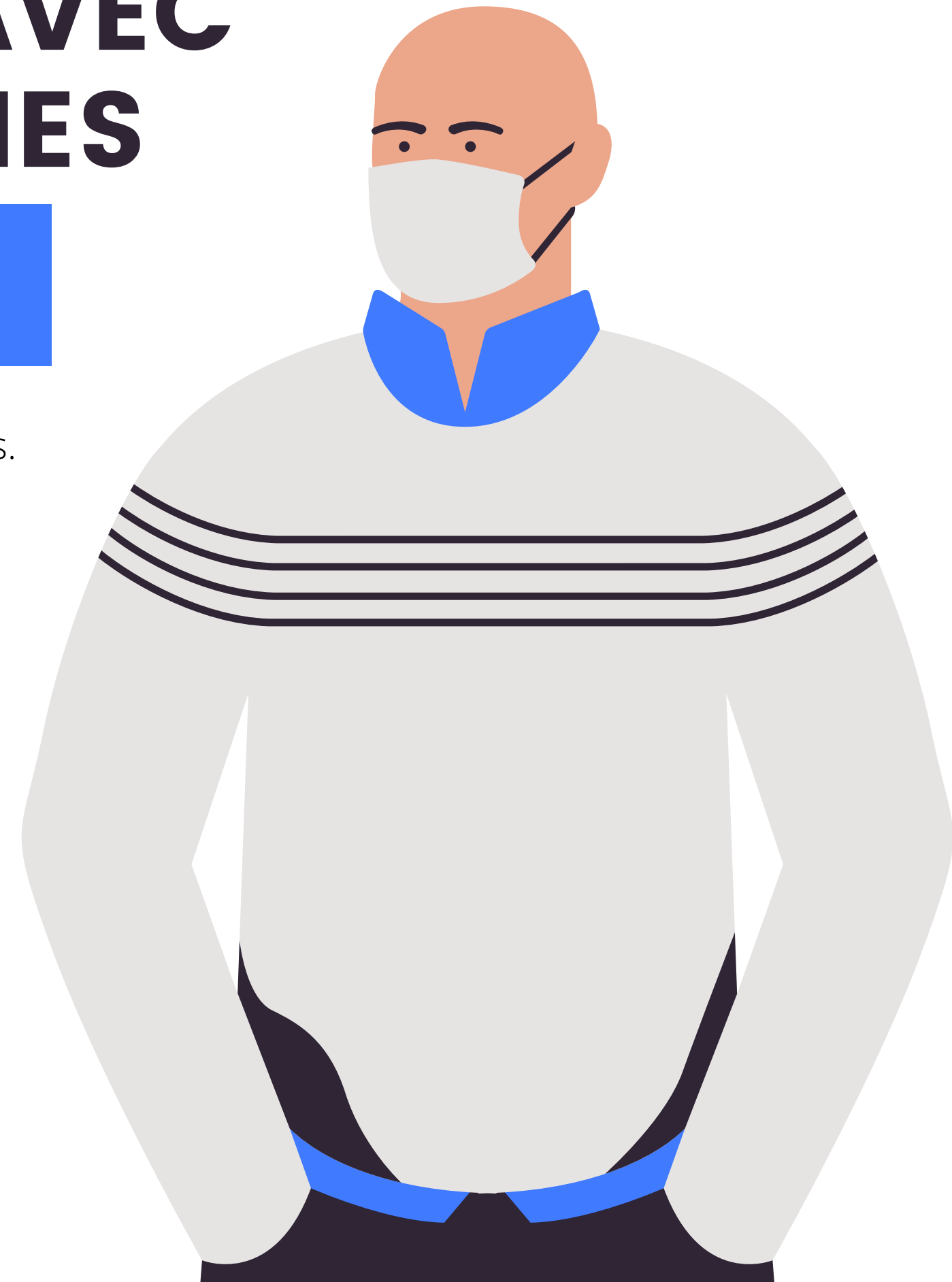
**ÉVITEZ LE CONTACT AVEC
LES AUTRES PERSONNES**

Évitez le contact avec les autres personnes dans la maison autant que possible

Si ce n'est pas possible, portez un masque afin de protéger les autres.
Si vous n'avez pas de masque, gardez une distance d'au moins deux mètres (longueur d'une table à manger) des autres personnes.

Portez un masque :

- quand quelqu'un d'autre est dans la même pièce que vous
- quand vous partez pour un rendez-vous médical



À NE PAS FAIRE



Partager les objets personnels



Visiter les autres

Ou recevoir la visite



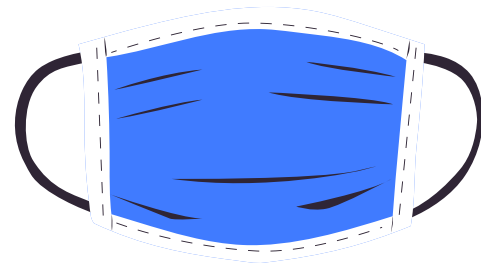
Fréquenter les milieux publics

- garderie
- école
- épicerie
- travail
- etc.

A stylized illustration of a healthcare worker, likely a nurse or doctor, wearing a blue surgical mask and blue scrubs. The worker is holding a stethoscope in their right hand. The background is white. In the bottom left corner, there is a logo for the Nunavut Regional Board of Health and Social Services, featuring stylized figures in blue, green, and red, and text in Inuktitut and English.

Si vous avez besoin de quelqu'un (p. ex., un proche) pour vous aider avec vos activités quotidiennes (manger, aller à la toilette, déplacements, etc.), ça devrait être la même personne à chaque fois. Cette personne devrait être en bonne santé, ne pas faire de maladie chronique (diabète, hypertension, asthme, etc.), ne pas être en traitement pour la TB latente ou active ou le cancer et ne pas avoir une ordonnance pour plusieurs médicaments.

Comment fournir des soins à une personne en isolement



**WLorsque vous êtes
dans la même pièce,
PORTEZ UN
MASQUE**



Avant d'aider

- Lavez-vous les mains ;
- Portez un masque ;
- Portez des gants jetables ;
- Avant de prodiguer des soins et après. Vous ne devez pas toucher votre visage avant de vous être lavé les mains.

Après avoir prodigué des soins

- Enlevez et jetez les gants dans une poubelle avec couvercle, hors de la portée des enfants ;
- Lavez-vous les mains ;
- Enlevez et jetez le masque dans une poubelle avec couvercle, hors de la portée des enfants ;
- Lavez-vous les mains encore.



Comment procéder au lavage et au nettoyage

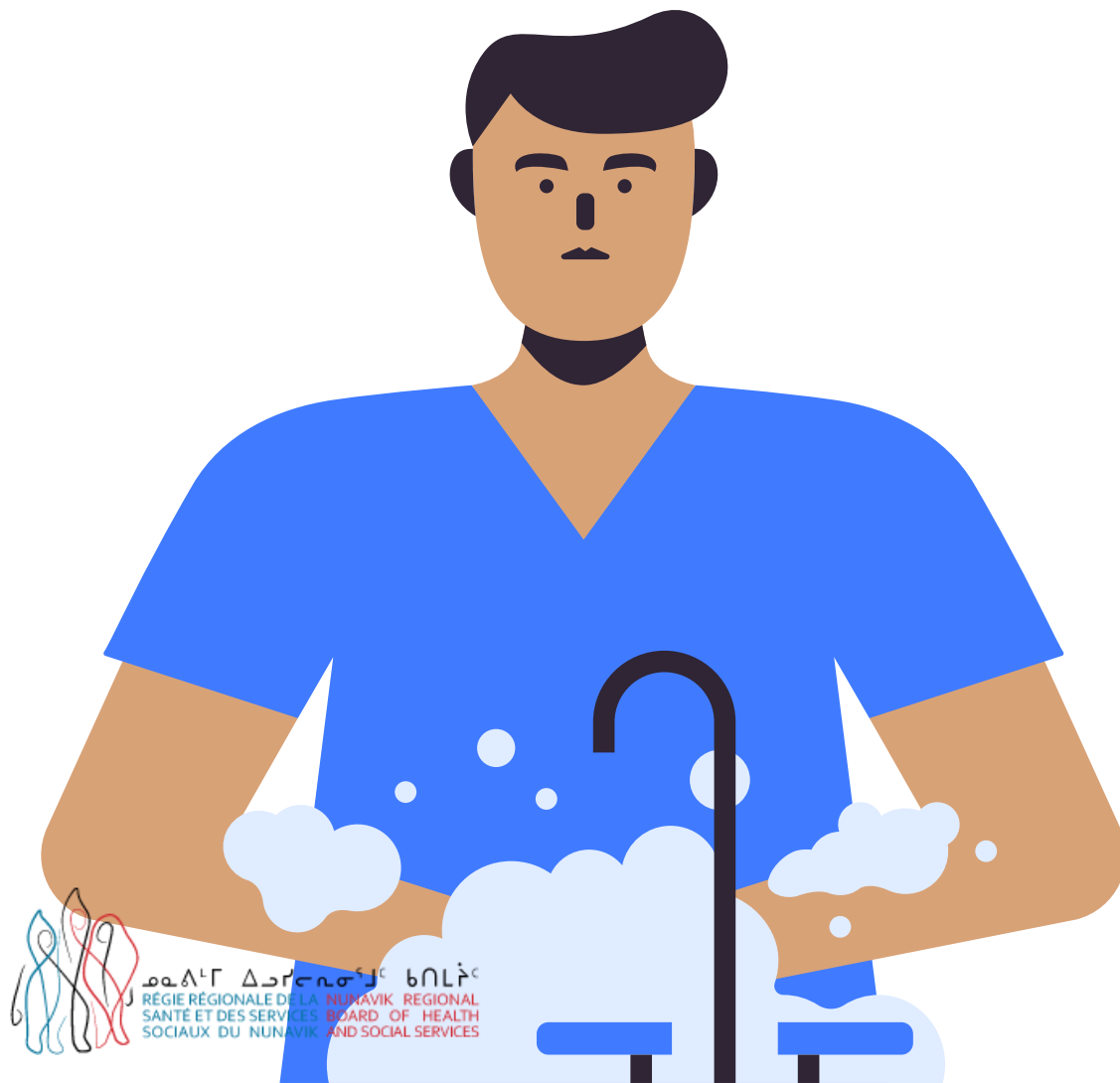
Mettez les draps, serviettes et vêtements souillés pouvant être contaminés avec les sécrétions ou selles de la personne en isolement dans un sac en plastique ou dans un sac à linge en tissu. Ces items peuvent être lavés avec les vêtements des autres membres de la maisonnée, mais :

- Lavez dans l'eau chaude ;
- Portez des gants jetables ;
- Ne secouez pas le sac à linge ou les vêtements souillés.



Déchets

Les déchets d'une personne potentiellement infectée peuvent être jetés dans une poubelle doublée d'un sac (préférentiellement avec un couvercle). Une fois plein, le sac devrait être bien fermé et jeté avec les autres déchets de la maisonnée.



Solution nettoyant maison

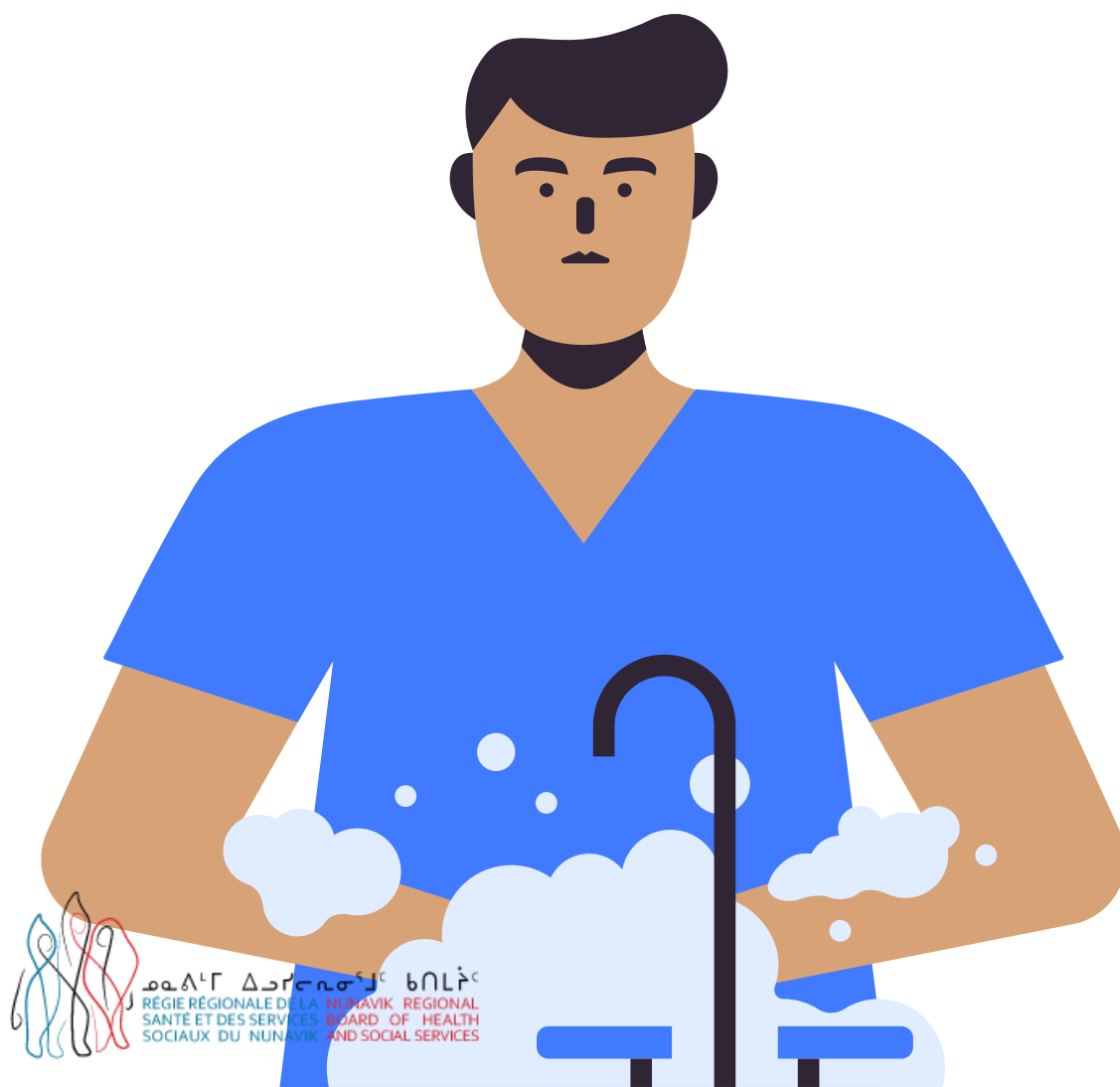
Préparez une solution :

1 partie d'eau de Javel (5 %)

9 parties d'eau

Exemple : 50 mL d'eau de Javel 5 %

(1/4 de tasse) plus 450 mL (2 tasse
et 1/4) d'eau



Nettoyez et désinfectez au moins une fois par jour.

- Les surfaces fréquemment touchées par la personne malade (p. ex., mains courantes, téléphones, appareils électroniques, commutateurs, poignées de porte, tables de chevet, cadre de lit et autres meubles de chambre) ;
- La salle de bain et la toilette ;
- Si possible, la personne malade devrait nettoyer et désinfecter son propre espace personnelle.



Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.

- Suite à tout contact avec la personne en isolement ou avec les objets ou surfaces qu'elle aurait pu toucher (manettes de contrôle, appareils électroniques, téléphones, tables de chevet, vaisselle, etc.) ;
- avant de préparer la nourriture et après, avant de manger et après ;
- avant d'aller à la toilette et après ;
- chaque fois qu'elles sont visiblement souillées.
- Si vous n'avez pas accès à l'eau et au savon, utilisez un désinfectant pour mains à base d'alcool (minimum 70 %).
- Les ustensiles doivent être lavés avec du savon à vaisselle et de l'eau.



L'ANXIÉTÉ

- est une réaction normale au stress ou à une situation difficile ;
- est déclenchée par un facteur de stress spécifique ;
- a un début et une fin, etc.

Les services sociaux de chaque communauté existent pour vous soutenir dans vos besoins liés à l'isolement. Vous pouvez y faire appel ou ces services pourraient communiquer avec vous concernant vos besoins au niveau du logement, de la sécurité alimentaire, des soins aux enfants ou aux aînés, etc.

Appelez la ligne Info-santé COVID :

1-833-301-0296

Lundi au vendredi
Anglais, français, inuktitut





Les refuges pour femmes du Nunavik sont ouverts. Communiquez avec le CPRK ou les services sociaux : * Initsiaq (Salluit) * Ajapirvik (Inukjuak) * Tungasuvvik (Kuujuaq) * En cas de danger imminent, communiquez avec le CPRK 24/7 à la ligne SOS Conjugual Violence – 1 800 363-9010 Ligne 24/7 pour victimes d'agression sexuelle – 1 888 933-9007 Réseau QAJAQ Network

Ce service aide les hommes vivant avec des difficultés personnelles et organise des activités de plein air. Il est disponible durant cette période difficile qu'est la pandémie COVID-19 : 1- 877-964-0770 (Ungava) ; 1-877-350-0254 (Hudson).

Si, après votre appel, vous désirez un suivi quelques jours plus tard, vous n'avez qu'à le demander !

Page Facebook de Reach Out Nunavik :
[hwww.facebook.com/reachoutnunavik/](https://www.facebook.com/reachoutnunavik/)