

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

How to self-isolate

Follow the advice that you have received from your health care provider. If you have questions, or you start to feel worse, contact your health care provider, Telehealth (1-866-797-0000) or your local public health unit.

Stay home

- Do not use public transportation, taxis or rideshares.
- Do not go to work, school or other public places.
- Your health care provider or public health unit will tell you when it is safe to leave.



Limit the number of visitors in your home

- Only have visitors who you must see and keep the visits short.
- Keep away from seniors and people with chronic medical conditions (e.g. diabetes, lung problems, immune deficiency).



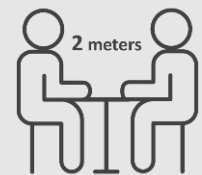
Avoid contact with others

- Stay in a separate room away from other people in your home as much as possible and use a separate bathroom if you have one.
- Make sure that shared rooms have good airflow (e.g. open windows).



Keep distance

- If you are in a room with other people, keep a distance of at least two metres and wear a mask that covers your nose and mouth.
- If you cannot wear a mask, people should wear a mask when they are in the same room as you.



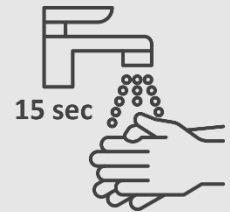
Cover your coughs and sneezes

- Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze.
- Cough or sneeze into your upper sleeve or elbow, not your hand.
- Throw used tissues in a lined wastebasket, and wash your hands. Lining the wastebasket with a plastic bag makes waste disposal easier and safer.
- After emptying the wastebasket wash your hands.



Wash your hands

- Wash your hands often with soap and water.
- Dry your hands with a paper towel, or with your own cloth towel that no one else shares.
- Use an alcohol-based hand sanitizer if soap and water are not available.



Wear a mask over your nose and mouth

- Wear a mask if you must leave your house to see a health care provider.
- Wear a mask when you are within two metres of other people.



Contact your public health unit:

Learn about the virus

COVID-19 is a new virus. It spreads by respiratory droplets of an infected person to others with whom they have close contact such as people who live in the same household or provide care.

You can also access up to date information on COVID-19 on the Ontario Ministry of Health's website: ontario.ca/coronavirus

The information in this document is current as of February 14, 2020

©Queen's Printer for Ontario, 2020

Ontario 

Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)

Comment s'auto-isoler

Suivez les conseils que vous avez reçus de votre fournisseur de soins de santé. Si vous avez des questions, ou si vous commencez à vous sentir plus mal, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé, Télésanté Ontario (1 866 797-0000) ou votre bureau de santé publique local.

Restez chez vous

- N'utilisez pas les transports publics, les taxis ou le covoiturage.
- N'allez pas au travail, à l'école ou dans les lieux publics.
- Votre fournisseur de soins de santé ou bureau de santé publique vous dira lorsque vous pourrez sortir de façon sécuritaire.



Limitez le nombre de visiteurs à votre domicile

- Recevez uniquement les visiteurs que vous devez voir et faites en sorte que les visites soient brèves.
- Ne vous approchez pas des personnes âgées et des personnes atteintes de maladies chroniques (p. ex., diabète, problèmes pulmonaires, déficience immunitaire).



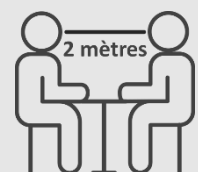
Évitez les contacts avec les autres

- Restez autant que possible dans une pièce séparée, loin des autres personnes de votre domicile, et utilisez une salle de bain distincte si cela est possible.
- Veillez à ce que les pièces partagées soient bien ventilées (p. ex., en ouvrant les fenêtres).



Gardez vos distances

- Portez un masque qui couvre le nez et la bouche et gardez une distance d'au moins deux mètres lorsque vous êtes dans une pièce avec d'autres personnes.
- Si vous ne pouvez porter de masque, les autres personnes doivent en porter un lorsqu'elles sont dans la même pièce que vous.



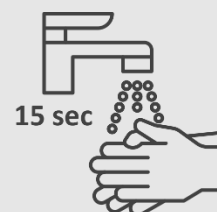
Couvrez votre toux et vos éternuements

- Couvrez votre bouche et votre nez avec un papier-mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Toussez ou éternuez dans votre manche ou votre coude et non dans vos mains.
- Jetez les papiers-mouchoirs utilisés dans une poubelle munie d'un sac en plastique et lavez-vous les mains. Le fait de placer un sac en plastique dans la poubelle rend l'élimination des déchets plus facile et plus sûre.
- Après avoir vidé la poubelle, lavez-vous les mains.



Lavez-vous les mains

- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon.
- Séchez-vous les mains avec une serviette en papier ou avec votre propre serviette en tissu que vous ne partagez pas.
- Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon.



Portez un masque couvrant le nez et la bouche

- Portez un masque si vous devez quitter votre domicile pour aller consulter un fournisseur de soins de santé.
- Portez un masque lorsque vous vous trouvez à moins de deux mètres d'autres personnes.



Communiquez avec votre bureau de santé publique :

Pour en savoir plus sur le virus

Le COVID-19 est un nouveau virus. Il se propage par les gouttelettes respiratoires d'une personne infectée à d'autres personnes avec lesquelles elle a des contacts étroits, comme les personnes qui vivent ensemble ou qui fournissent des soins.

Vous pouvez aussi obtenir des renseignements à jour sur le nCoV-2019 sur le site Web du ministère de la Santé de l'Ontario: ontario.ca/coronavirus

L'information fournie dans le présent document est à jour en date du 14 février 2020

©Queen's Printer for Ontario, 2020

Ontario 