

## Annexe 7 : Auto-isolement des cas de COVID-19 ou autres membres du ménage

Le bureau de santé publique local doit fournir les conseils présentés dans les feuilles de renseignements intitulées [Comment s'auto-isoler](#) et [Auto-isolement : Guide à l'intention des fournisseurs, des membres du ménage et des contacts étroits – COVID-19](#). Cette orientation peut également s'appliquer aux personnes qui subissent un test de dépistage (ayant des symptômes ou un contact connu avec un cas confirmé ou probable), à celles à qui l'on demande de s'auto-isoler et aux membres du ménage. Les bureaux de santé publique sont tenus de consulter la dernière version du [document d'orientation sur la COVID-19 : Tests de dépistage provinciaux](#) pour obtenir des recommandations en ce qui concerne les tests de dépistage chez les contacts familiaux.

Il n'existe actuellement ni traitement particulier pour la COVID-19 ni vaccin. La plupart des personnes atteintes de la COVID-19 se rétabliront d'elles-mêmes et devront recevoir les conseils suivants :

- Buvez beaucoup de liquide
- Mangez des aliments nutritifs
- Reposez-vous et dormez autant que vous le pouvez
- Utilisez un humidificateur ou prenez une douche chaude pour soulager le mal de gorge ou la toux
- Prenez votre température tous les jours, ou plus souvent si vous avez de la fièvre (par exemple, sueurs, frissons). Vous devez prendre en note votre température et la communiquer à votre bureau de santé publique. Si vous prenez de l'acétaminophène (par exemple Tylenol) ou de l'ibuprofène (par exemple Advil), vous devez prendre votre température et la noter au moins 4 heures après avoir pris la dernière dose de médicaments qui font baisser la fièvre.

- Faites en sorte que votre environnement soit propice au rétablissement. Le milieu ambiant doit être bien ventilé et exempt de tabac ou d'autres fumées. Si le temps le permet, ouvrez les portes et les fenêtres pour mieux faire circuler l'air.
- Restez en contact. Rester à la maison et ne pas être en mesure de faire les activités quotidiennes habituelles à l'extérieur peut être une source d'isolement social. Si vous vous isolez chez vous, pensez à communiquer avec vos amis et à votre famille par téléphone ou par ordinateur.

Il est possible de prendre des médicaments en vente libre pour faire baisser la fièvre et diminuer les douleurs. Les vitamines et les médicaments non conventionnels ne sont pas recommandés, sauf s'ils sont pris en consultation avec un fournisseur de soins de santé agréé.

## **Cas en milieu familial**

Le cas doit [s'auto-isoler](#) pendant qu'il est malade et ne pas se rendre au travail, ni à l'école, ni dans aucun endroit public. S'il a besoin de quitter le domicile, il doit se déplacer dans un véhicule privé si possible. Si cela n'est pas possible, il doit prendre un taxi ou utiliser un service de covoiturage, en notant le nom de la société de taxi ou de covoiturage ainsi que le numéro du chauffeur au cas où il faudrait rechercher des contacts. Il doit également porter un masque ou un couvre-visage, s'asseoir à l'arrière et, si possible et si le temps le permet, ouvrir la fenêtre pour une meilleure circulation de l'air dans le véhicule.

## **Réduction des risques de transmission de la maladie dans le milieu environnant**

En milieu familial, le cas doit être séparé des autres personnes dans la mesure du possible (par exemple, rester ou dormir dans une pièce séparée et avoir sa propre salle de bain). Si cela n'est pas possible :

- Il doit se tenir à une distance de deux mètres des autres personnes.

- S'il ne peut pas être à 2 mètres des autres, il doit porter un masque ou un couvre-visage.
- Les pièces ou parties communes doivent être bien ventilées (par exemple, les fenêtres doivent être ouvertes si cela est possible et si le temps le permet).

## Hygiène respiratoire et des mains

Le cas reçoit des instructions sur l'hygiène respiratoire lui indiquant qu'il doit :

- Avoir des mouchoirs à côté de lui ou sur lui pour couvrir sa toux, ses éternuements et s'essuyer ou se moucher. S'il n'a pas de mouchoir sous la main lorsqu'il tousse ou éternue, il doit se couvrir la bouche et le nez avec la manche de son vêtement (dans la pliure du bras) pour réduire la propagation des gouttelettes dans l'air.
- Se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir en papier ou porter un masque lorsqu'il reçoit des soins (par exemple, quand on lui administre des médicaments, fait un pansement, donne un bain, fait sa toilette, le replace dans le lit).
- Jeter les mouchoirs ou produits jetables, y compris les masques, dans une poubelle garnie de plastique et munie d'un couvercle.
- [Se laver les mains](#) souvent.

## Fournisseurs de soins en milieu familial et autres

Les fournisseurs de soins en milieu familial doivent consulter la feuille de renseignements de Santé publique Ontario intitulée [Auto-isolement : Guide à l'intention des fournisseurs de soins, des membres de la famille et des contacts étroits](#). Les seules personnes présentes au domicile doivent être celles qui sont essentielles pour fournir des soins. Celles qui ne s'occupent pas du cas devraient s'arranger pour aller vivre ailleurs jusqu'à ce qu'elles n'aient plus

besoin de s'isoler. Si cela n'est pas possible, elles doivent rester dans une autre pièce ou être séparées du cas autant que possible.

Toute personne présentant un [risque élevé](#) de développer des complications résultant de la COVID-19 doit éviter de prodiguer des soins au cas ou de s'en approcher. Cela comprend toute personne qui est :

- un adulte âgé
- à risque en raison d'un problème de santé sous-jacent (par exemple maladie cardiaque, hypertension, diabète, maladies respiratoires chroniques, cancer)
- à risque en raison d'un système immunitaire affaibli à la suite d'un problème de santé ou d'un traitement (par exemple, chimiothérapie).

## **Réduction des risques de transmettre la maladie dans le milieu environnant**

- Les fournisseurs de soins doivent éviter toute exposition à la personne ou aux objets contaminés. Par exemple, ils ne partagent pas leur brosse à dents, leurs cigarettes, ustensiles de cuisine, boissons, téléphones, ordinateurs, autres appareils électroniques, serviettes, débarbouillettes ou articles de literie. La vaisselle et les ustensiles de cuisine doivent être nettoyés à l'eau et au savon à vaisselle après utilisation. Un lave-vaisselle muni d'un cycle de séchage permet également d'obtenir un niveau de nettoyage suffisant.
- Les endroits fréquemment touchés, comme les toilettes, les poignées de robinet d'évier et de porte, et les tables de chevet doivent être nettoyés quotidiennement avec un produit de nettoyage domestique courant, et plus souvent s'ils sont visiblement sales. S'ils tolèrent les désinfectants liquides, les appareils électroniques les plus fréquemment touchés comme les téléphones, les ordinateurs et autres appareils peuvent être désinfectés avec de l'alcool à 70 % ou des lingettes alcoolisées. Les vêtements et la literie du contact peuvent être nettoyés avec de l'eau et du savon à lessive ordinaire. Il n'y a pas besoin de les laver séparément du reste de la lessive du ménage.
- Tous les déchets produits peuvent être emballés dans un sac plastique ordinaire et jetés dans les ordures ménagères habituelles.

## Prévention et contrôle des infections et équipement de protection individuelle (ÉPI)

- Les soignants qui vivent dans le même logement depuis que la personne est devenue symptomatique (et qui ont déjà eu un risque d'exposition) **peuvent, s'ils le souhaitent**, porter des gants, un masque et une protection oculaire (lunettes ou couvre-visage) pour réduire leur risque de contracter le virus quand ils prodiguent les soins et se trouvent dans la même pièce que le cas.
- Un nouveau soignant qui se présente au domicile d'un cas avec lequel il n'a pas eu de contact antérieur pendant que celui-ci était symptomatique (et qui n'a donc pas encore été exposé) **doit** porter des gants, un masque et une protection oculaire lorsqu'il prodigue les soins au cas et se trouve dans la même pièce que lui.
- Lorsqu'il a quitté la chambre de la personne, le soignant doit retirer [son ÉPI dans un certain ordre](#) afin de réduire le risque de contaminer ses mains ou son visage par contact accidentel avec l'ÉPI contaminé.

## Lieux d'hébergement collectif

Si le cas vit dans un lieu d'hébergement collectif doté d'installations communes telles que des salles à manger et des salles de bain, le bureau de santé publique local évaluera les conditions de vie et proposera des solutions pour minimiser les interactions avec les autres. Il peut consulter les ressources de Santé publique Ontario sur les [lieux d'hébergement collectif](#).

## Mères qui allaitent leur enfant

Si le cas est une mère qui allaite, les avantages de l'allaitement doivent être pris en compte ainsi que le rôle négligeable du lait maternel dans la transmission d'autres virus respiratoires. L'allaitement maternel peut se poursuivre, mais la mère doit :

- porter un masque médical ou, à défaut, un masque non médical ou un couvre-visage (par exemple, masque en tissu fait maison, masque anti-poussière, bandana) ou couvrir le bébé sans le serrer avec une couverture ou une serviette,
- suivre les pratiques d'hygiène respiratoire et se laver les mains avant et après un contact étroit avec le bébé.

## Contact avec les animaux

Le cas peut suivre les conseils présentés dans la feuille de renseignement de Santé publique Ontario intitulée [Comment s'occuper des animaux de compagnie et autres animaux](#). Malgré quelques signalements de cas d'animaux de compagnie et d'autres animaux infectés par la COVID-19 (transmission de l'homme à l'animal), aucune preuve n'indique que les animaux de compagnie ou autres animaux jouent un rôle important dans la propagation de la COVID-19. Il y a encore beaucoup d'inconnues sur la manière dont ce virus affecte les animaux.

Le cas doit limiter ses contacts avec les animaux domestiques et faire en sorte qu'un autre membre de la famille s'en occupe dans la mesure du possible. Qu'il s'agisse d'un animal de compagnie ou d'une personne, il doit respecter la même étiquette respiratoire et la même hygiène des mains.

Les fournisseurs de soins peuvent prendre les mêmes précautions (par exemple, limiter les contacts étroits, hygiène des mains) avec les animaux qui ont déjà été en contact étroit avec un cas symptomatique, et nettoyer et désinfecter fréquemment les surfaces qui sont souvent en contact avec l'animal. Ces mesures réduisent la transmission potentielle du virus, y compris de l'homme à l'animal.

Les animaux de compagnie qui vivent dans un ménage où il y a un cas de COVID-19 ou une personne en auto-isolément doivent avoir un accès limité aux autres animaux ou aux personnes de l'extérieur jusqu'à la fin de l'auto-isolément. Il faut garder les chats à l'intérieur et tenir les chiens en laisse ou les sortir dans une cour privée clôturée uniquement pour faire leurs besoins. S'il faut reloger temporairement un animal de compagnie exposé pour en prendre soin (par exemple, si le propriétaire est incapable de s'en occuper pour cause de maladie), il est recommandé de prendre les précautions ci-dessus pendant 14 jours à compter de la date de la dernière exposition au domicile infecté. Les personnes les plus susceptibles de souffrir gravement de la COVID-19 (les plus de 70 ans ou

celles ayant des problèmes de santé sous-jacents) doivent éviter si possible de s'occuper temporairement d'animaux qui ont été exposés.

Bien que cela soit peu probable, certains animaux de compagnie peuvent présenter des signes cliniques légers de COVID-19. Ceux qui vivent avec le cas depuis que celui-ci est devenu symptomatique (et qui ont déjà été exposés à un risque) doivent donc être surveillés pour détecter tout signe de maladie. Si des signes de fièvre ou d'infection apparaissent, le gardien de l'animal doit contacter son vétérinaire pour savoir s'il faut qu'il amène l'animal à la clinique ou s'il peut le traiter à domicile.

Les personnes qui ont voyagé à l'étranger ne doivent pas se rendre dans une ferme ni toucher à du bétail pendant au moins 14 jours à compter de la date de leur retour au Canada, quel que soit leur état de santé.