ᑲᑐᑎᓗᒍ ᓄᓇᕗᑦ ᐱᕈᖅᐸᓕᐊᑎᓪᓗᒍ
Building Nunavut Together
Nunavuliuqatigiingniq
Bâtir le Nunavut ensemble

COVID-19 ISOLEMENT

Vous devez vous **isoler** durant 14 jours si :

- La santé publique considère que vous avez été exposé au virus et que vous devez vous isoler.
- Vous avez été en contact étroit avec une personne malade ou suspectée d'avoir la COVID-19.
- Vous avez été diagnostiqué comme porteur de la COVID-19 ou êtes en attente des résultats d'un test pour la COVID-19.
- Vous avez des symptômes de la COVID-19, même légers.

CELA SIGNIFIE :

- Rendez-vous directement à la maison; évitez les lieux de travail, l'école ou tout autre endroit public.
- Éloignez-vous physiquement des personnes avec qui vous vivez et restez à au moins deux (2) mètres de distance de toute personne.
- Organisez-vous pour que votre épicerie et autre produit comme les prescriptions vous soient livrés.
- N'accueillez *aucun* visiteur à la maison.
- Ne prenez pas le taxi.
- Demeurez dans votre maison ou sur votre terrain durant l'isolement.
- Surveillez vos symptômes, particulièrement l'apparition de fièvre et autres symptômes respiratoires, comme la toux ou de la difficulté à respirer.
- Évitez de partager la vaisselle non lavée.
- Nettoyez les surfaces régulièrement.
- Lavez-vous les mains fréquemment avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez une chambre ou une salle de toilette différente, si possible.

Si une chambre à coucher individuelle n'est pas une option :

- S'assurer d'une bonne ventilation des espaces communs (fenêtres ouvertes si la température le permet).
- Accrocher un drap au plafond pour séparer la personne en isolement des autres.
- Garder au moins 2 mètres de distance entre la personne en isolement et les autres (on peut dormir têtebêche; c'est-à-dire côte à côte, dans le sens contraire l'un de l'autre).

À FAIRE DURANT VOTRE ISOLEMENT :

- Demandez à un membre de la famille de faire vos courses essentielles.
- Faites de l'exercice à la maison.
- Utilisez la technologie, comme les appels vidéos, pour rester en contact avec la famille et les amis.
- Travaillez de la maison.
- Sur votre terrain seulement : sortez sur votre balcon ou galerie, marchez dans la cour, ou inventez des exercices à faire dans votre cour.
- Faites des casse-têtes, de la couture, des bijoux, dessinez ou pratiquez la pleine conscience.
- Tentez de manger des aliments sains et dormez beaucoup.

Les personnes atteintes de la COVID-19 ne savent pas toujours reconnaitre les symptômes précoces. Même si vous n'avez aucun symptôme pour l'instant, vous pouvez quand même transmettre la COVID-19 avant l'apparition de ses symptômes.

NOUS POUVONS TOUS CONTRIBUER À PRÉVENIR LA PROPAGATION DE LA COVID-19. POUR PLUS D'INFORMATION, CONSULTEZ LE:

https://gov.nu.ca/fr/sante/information/covid-19-nouveau-coronavirus