

Comment s'isoler

L'auto-isolement consiste à rester chez soi et à éviter tout contact avec d'autres personnes afin de prévenir la propagation du virus.

Vous devez vous isoler dans les cas suivants :

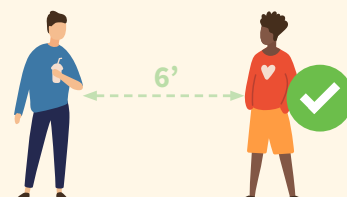
- Vous avez des symptômes.
- Vous avez obtenu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19.
- La Santé publique vous a conseillé de vous isoler.



Choses à faire



- Restez à la maison (vous pouvez aller sur votre terrasse ou balcon ou dans votre cour, mais vous devez éviter le contact avec d'autres personnes).
- Utilisez une chambre et une salle de bain séparées, si vous le pouvez.
- Faites-vous livrer l'épicerie et les autres produits dont vous avez besoin.
- Limitez autant que possible les contacts avec les personnes avec qui vous vivez.
- Surveillez l'apparition des symptômes de la COVID-19. Si vous développez des symptômes, faites un **test de dépistage de la COVID-19**, soit un test rapide, soit un test PCR (si vous êtes admissible). Vous pouvez cesser l'auto-isolement pour vous faire tester. **Ne prenez pas les transports en commun.**
- Vous pouvez sortir de chez vous une heure par jour pour faire de l'activité physique en plein air, à distance de marche ou de course de votre domicile ou du lieu où vous vous isolez. Si vous sortez à l'extérieur pendant cette période d'une heure, vous n'êtes pas autorisé à entrer dans des espaces intérieurs publics ou privés (sauf pour accéder à des soins médicaux urgents ou pour faire un test de dépistage de la COVID-19). **Vous devez maintenir une distance physique de 2 mètres avec les autres. Si maintenir cette distance n'est pas possible, vous devez porter un masque.**



Choses à ne pas faire



- **Ne recevez pas** de visiteurs à la maison.
- **Ne prenez pas** les transports en commun ou le taxi.
- **N'allez pas** au travail, à l'école ou à d'autres endroits publics.
- **Ne soyez pas** dans des espaces communs avec des adultes âgés ou avec des personnes qui ont des maladies chroniques ou un système immunitaire affaibli.



Vous trouverez plus d'information sur l'auto-isolement à :

novascotia.ca/coronavirus/symptoms-and-testing/fr/#self-isolate

Si vous ou les membres de votre foyer subissez un stress lié à la COVID-19 et avez besoin de soutien supplémentaire, appelez la ligne téléphonique d'intervention d'urgence en santé mentale au - **1-888-429-8167**.