

Conseils pour les familles nombreuses ou étendues partageant un même domicile

Chacun(e) risque d'être contaminé(e) par la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) après une exposition au virus. Les personnes plus âgées et les personnes de tout âge souffrant d'une pathologie sous-jacente grave ont un risque plus élevé de complications plus graves si elles sont contaminées par la COVID-19. Pour plus d'informations sur les personnes ayant un risque accru de maladie grave due à la COVID-19, rendez-vous à l'adresse http://bit.ly/covid19_increasedrisk.

Si vous ou un membre de votre famille avez un risque accru de maladie grave due à la COVID-19, tous les membres de la famille devraient se comporter comme s'ils avaient eux aussi un risque accru. Se prémunir peut devenir difficile lorsque l'espace est limité ou que la famille partageant le foyer est étendue. Éviter de se rapprocher des autres et isoler une personne malade peut donner une impression de solitude : il s'agit cependant de mesures nécessaires pour réduire la propagation de la COVID-19 et vous protéger, vous et votre foyer.

Ce document explique comment :

- [Protéger les membres de votre famille lorsque vous quittez la maison](#)
- [Protéger les membres de votre famille exposés à un risque accru de maladie grave](#)
- [Garder les enfants en bonne santé](#)
- [Isoler un membre de la famille malade](#)
- [Prendre soin d'un membre de la famille malade](#)
- [Fournir de quoi manger lorsque quelqu'un est malade](#)
- [Se mettre en quarantaine après avoir été exposé\(e\) à une personne malade](#)



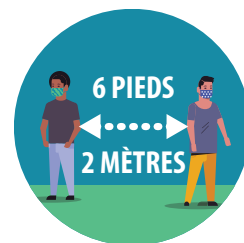
U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

[**cdc.gov/coronavirus**](https://cdc.gov/coronavirus)

Comment protéger les membres de la famille et les autres lorsque vous quittez la maison

Si vous ou un membre de votre famille avez un risque accru de maladie grave due à la COVID-19, tous les membres de la famille devraient se comporter comme s'ils étaient eux aussi exposés à un risque accru. Choisissez un ou deux membres de la famille dont le risque de maladie grave due à la COVID-19 n'est pas accru pour sortir de la maison lorsqu'il le faut. Envisagez de suivre des mesures de prévention supplémentaires : portez un masque, maintenez la distance vis-à-vis des autres, lavez-vous fréquemment les mains et aérez davantage les pièces lorsque vous êtes à la maison avec des membres du foyer présentant un risque accru de maladie grave due à la COVID-19. **Voici quelques recommandations pour les membres de la famille qui sortent et font des courses essentielles :**

- 1. Gardez ces objets avec vous lorsque vous quittez la maison :** un masque, des mouchoirs et un gel désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool.
- 2. Couvrez-vous la bouche et le nez avec un masque lorsque vous côtoyez des personnes étrangères à votre foyer.** Les masques devraient être lavés s'ils se retrouvent salis ou mouillés ou une fois par jour au moins. Il est important de toujours enlever votre masque correctement et de vous laver les mains après avoir manipulé ou touché un masque usagé. Pour en apprendre davantage sur l'utilisation des masques, rendez-vous sur https://bit.ly/covid19_masks.
- 3. Respectez la distanciation sociale.** Maintenez une distance d'au moins 2 mètres (environ 2 bras) par rapport aux autres personnes.
- 4. Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes.** Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, **utilisez un gel désinfectant à base d'alcool pour les mains qui contient au moins 60 % d'alcool.** N'oubliez pas de vous laver les mains tout de suite lorsque vous rentrez à la maison. Se laver les mains : découvrez plus d'informations à l'adresse https://bit.ly/covid19_washhands.
- 5. Évitez de toucher les surfaces souvent touchées dans les lieux publics telles que les boutons d'ascenseur et les rambardes d'escalier.** Évitez de toucher votre visage (yeux, nez, bouche) ou un masque avant de vous laver les mains ou d'utiliser un désinfectant pour les mains.
- 6. Si vous prenez les transports en commun, suivez ces recommandations :**
 - » Portez un masque.
 - » Restez à au moins 2 mètres (environ 2 bras) des autres passagers le plus souvent possible.
 - » Évitez au maximum de toucher les surfaces souvent touchées telles que les rambardes d'escalier.
 - » Lavez-vous les mains à l'eau savonneuse ou utilisez un gel désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool dès que possible après être sorti(e) du transport en commun.
- 7. Ne montez pas dans une voiture avec des personnes habitant dans des foyers différents. Si vous devez monter dans une voiture avec d'autres personnes, suivez ces recommandations :**
 - » Portez un masque.
 - » Ouvrez les fenêtres ou servez-vous de la ventilation de la voiture pour renouveler l'air.
 - » Évitez au maximum de toucher les surfaces.
 - » Limitez le nombre de passagers dans le véhicule et écartez-vous les uns des autres le plus possible.
 - » Lavez-vous les mains à l'eau savonneuse ou utilisez un gel désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool après avoir quitté le véhicule.



Vous trouverez plus d'informations sur les façons de réduire les risques lorsque vous faites des courses essentielles à l'adresse http://bit.ly/covid19_errands.

Comment protéger les membres de la famille exposés à un risque accru de maladie grave due à la COVID-19

Si un membre du foyer est un(e) adulte plus âgé(e) ou souffre d'une pathologie médicale sous-jacente, tous les membres de la famille devraient se comporter comme s'ils étaient eux aussi exposés à un risque accru de maladie grave due à la COVID-19. Qui est à risque accru de développer la forme grave de la COVID-19 ?

Plus d'informations sur http://bit.ly/covid19_increasedrisk. **Suivez ces recommandations pour protéger les membres de votre famille :**

- 1. Restez chez vous autant que possible.**
- 2. Respectez la distanciation sociale.** Restez à au moins 2 mètres (environ 2 bras) des autres.
- 3. Lavez-vous souvent les mains à l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes,** en particulier lorsque vous avez fréquenté un lieu public ou venez de vous moucher, de tousser ou d'éternuer. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un gel désinfectant à base d'alcool pour les mains qui contient au moins 60 % d'alcool.
- 4. Ne touchez pas vos yeux, votre nez, votre bouche ou votre masque avec des mains sales.** Lavez-vous les mains immédiatement après avoir touché votre visage (yeux, nez, bouche) ou votre masque avec de l'eau savonneuse ou un gel désinfectant pour les mains.
- 5. Si vous toussiez ou éternuez, couvrez votre bouche et votre nez à l'aide d'un tissu ou de l'intérieur de votre coude. Jetez les mouchoirs usagés à la poubelle et lavez-vous les mains immédiatement.**
- 6. Nettoyez les surfaces fréquemment touchées et tous les éléments communs lorsque personne ne les utilise,** par exemple les tables, poignées de porte, interrupteurs d'éclairage, comptoirs, poignées, bureaux, toilettes, robinets et éviers avec de l'eau savonneuse. Utilisez ensuite un nettoyant ménager pour désinfecter la surface (en tuant les germes qui s'y trouvent). Portez des gants, si possible, lorsque vous procédez au nettoyage et à la désinfection avec un nettoyant ou un désinfectant ménager disponible dans le commerce ou fait maison. Suivez le mode d'emploi du nettoyant ou du désinfectant. Pour en savoir plus sur le nettoyage et la désinfection, cliquez ici : http://bit.ly/covid19_clean.
- 7. Assurez-vous que l'air circule bien dans le foyer** Ouvrez une fenêtre et allumez un ventilateur pour que de l'air frais entre et circule, si cela s'avère sûr et pratique.
- 8. Évitez de faire des câlins, d'embrasser ou de partager de la nourriture ou des boissons avec des membres de votre foyer ayant un risque accru de maladie grave.**
- 9. N'accueillez pas de visiteurs, sauf s'ils ont besoin de se trouver chez vous (par exemple une infirmière à domicile).** Si vous avez des visiteurs : avant qu'ils n'entrent chez vous, vérifiez si vous-mêmes et les autres membres de votre foyer présentent des symptômes de COVID-19 et demandez à vos visiteurs de faire de même. Si vous ou un membre de votre foyer a été exposé à la COVID-19 ou est malade de la COVID-19, faites-le savoir à vos visiteurs. Ne laissez aucun visiteur malade ou exposé à la COVID-19 pénétrer chez vous. N'oubliez pas de vous tenir à au moins 2 mètres (environ 2 bras) des autres, de porter un masque et de demander aux visiteurs de mettre un masque avant de rentrer chez vous. Approfondissez vos connaissances en allant sur http://bit.ly/covid19_visitors.
- 10. Évitez de laisser des membres de votre famille à risque accru prendre soin d'autres membres du foyer.** Si des personnes à risque accru doivent jouer un rôle de soignant, ceux qui sont pris en charge doivent rester à la maison autant que possible pour protéger les membres de leur famille exposés à un risque accru de maladie grave due à la COVID-19.



Vous en saurez plus en consultant http://bit.ly/covid19_highrisk.

Comment maintenir ses enfants en bonne santé

Les enfants et d'autres personnes peuvent propager le virus même s'ils ne montrent aucun symptôme. La majorité des enfants ne semblent pas présenter de risque accru de maladie grave due à la COVID-19. Cependant, certains enfants développent une maladie grave, en particulier les plus jeunes et ceux atteints de pathologies médicales sous-jacentes. **Pour contribuer à protéger les enfants et à les maintenir en bonne santé pendant la pandémie de COVID-19, suivez ces recommandations :**

- 11. Apprendre à nos enfants comment se protéger.** Les enfants et d'autres personnes peuvent propager le virus même s'ils ne montrent aucun symptôme. Enseignez aux enfants les mesures préventives quotidiennes et répétez-leur : par exemple, couvrir sa toux et ses éternuements avec un mouchoir, jeter les mouchoirs usagés dans une poubelle doublée et se laver les mains immédiatement juste après.
- 12. Les enfants de 2 ans et plus doivent se couvrir la bouche et le nez avec un masque lorsqu'ils se trouvent près de personnes qui ne vivent pas dans votre foyer.**
- 13. Apprenez aux enfants à se laver souvent les mains et pendant au moins 20 secondes à chaque fois.** Expliquez-leur que se laver les mains les aidera à rester en bonne santé et à éviter que le virus se propage à d'autres. Rappelez aux enfants de se laver les mains après s'être mouché, quand ils ont éternué ou toussé, après être allés aux toilettes, à l'extérieur, et avant et après avoir mangé.
 - » Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un gel désinfectant à base d'alcool pour les mains qui contient au moins 60 % d'alcool et lavez-vous les mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches. Les jeunes enfants devraient être supervisés lorsqu'ils se lavent les mains au gel désinfectant afin de s'assurer qu'ils l'utilisent en toute sécurité.
- 14. Essayez de ne pas laisser vos enfants jouer avec des enfants d'autres foyers.** Si des enfants de foyers différents jouent ensemble, encouragez-les à jouer en plein air : rappelez-leur de porter un masque et de se tenir à au moins 2 mètres (environ 2 bras) les uns des autres. Les enfants ne devraient pas partager leurs jouets.
 - » Rappelez aux enfants de se laver les mains à l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes après avoir joué avec des enfants d'autres foyers. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un gel désinfectant à base d'alcool pour les mains qui contient au moins 60 % d'alcool.
- 15. Aidez les enfants à garder le lien avec leurs amis via des appels vidéo, téléphoniques et en leur écrivant des lettres.**
- 16. Aidez vos enfants à s'adapter au stress.** Surveillez les signes de stress ou les changements de comportement. Répondez aux questions de votre enfant et décrivez-lui des faits sur la COVID-19 d'une manière qu'il ou elle puisse comprendre. Soyez rassurant(e) : dites à votre enfant qu'il ou elle est en sécurité et dites-lui qu'il est normal de se sentir perturbé(e). Plus de recommandations et d'astuces pour parler de la COVID-19 aux enfants vous attendent sur http://bit.ly/covid19_talktochild.



Vous en saurez plus en consultant http://bit.ly/covid19_highrisk.

Comment isoler un membre de la famille malade

Si un membre de la famille est atteint de la COVID-19 et que l'espace est limité, éviter un contact étroit peut s'avérer difficile. **L'isolation** permet de séparer les personnes atteintes de la COVID-19 des personnes non infectées. **Lorsque vous isolez un membre de la famille malade, suivez ces recommandations :**

- 1. La personne malade doit rester aussi loin que possible des autres, y compris les animaux domestiques, à une distance d'au moins 2 mètres (environ 2 bras).** Séparez les personnes à risque accru de maladie grave de toute personne malade.
- 2. Faites porter un masque à la personne malade lorsqu'elle se trouve près de la personne soignante ou d'autres membres du foyer.** Ne faites pas porter de masques à des enfants âgés de moins de 2 ans, des personnes ayant des problèmes respiratoires, ou des personnes incapables d'enlever le masque sans aide. Plus d'informations sur les masques sur le lien suivant https://bit.ly/covid19_masks.
- 3. Rappelez à celles et ceux qui sont malades de couvrir leur toux et leurs éternuements, et évitez de toucher leurs yeux, leur nez, leur bouche et leur masque.**
- 4. Tous les membres du foyer devraient souvent se laver les mains à l'eau savonneuse** ou utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool et évitez de toucher les yeux, le nez et la bouche.
- 5. Un(e) seul(e) membre du foyer devrait s'occuper de la personne malade.** Celui ou celle qui prend soin du malade ne devrait pas être lui/elle-même à risque accru de maladie grave.
 - » Minimisez les contacts avec les autres membres du foyer, en particulier ceux ayant un haut risque de maladie grave.
 - » Ayez une personne soignante pour la personne malade et une autre personne soignante pour les membres du foyer qui ont besoin d'aide pour se laver ou pour d'autres tâches quotidiennes.
 - » La personne soignante doit porter un masque lorsqu'elle s'occupe de la personne malade et interagit avec, ou prodigue des soins, à d'autres membres du ménage souffrant de maladies sous-jacentes.
- 6. Évitez de partager des objets personnels tels que des téléphones, de la vaisselle, des tasses, des ustensiles, des serviettes, de la literie ou des jouets avec la personne malade.**



7. Nettoyez et désinfectez tous les lieux de la maison où la personne malade s'est tenue, ainsi que sa literie et ses vêtements. Pour en savoir plus, consultez la page https://bit.ly/covid19_clean_disinfect.

8. Si vous partagez une chambre à coucher avec une personne malade :

- » Assurez-vous que l'air circule bien dans la pièce. Ouvrez une fenêtre et allumez un ventilateur pour que de l'air frais entre et circule, si cela s'avère sûr et pratique.
- » Placez les lits à au moins 2 mètres (environ 2 bras) les uns des autres. Si ce n'est pas possible, dormez de la tête aux pieds.
- » Placez un objet permettant de séparer physiquement le lit de la personne malade. Vous pouvez, par exemple, utiliser un rideau de douche, un paravent, un grand carton plié ou aplati, un édredon ou un grand couvre-lit.
- » Lorsqu'une personne malade a utilisé des draps, lavez-les et faites-les sécher. Portez des gants jetables lorsque vous manipulez du linge sale.



9. Si vous utilisez la même salle de bain qu'une personne malade, demandez-lui de la laver et de la désinfecter après chaque utilisation. Si cela n'est pas possible, la personne soignante doit porter un masque et des gants jetables, quand la personne malade a utilisé la salle de bain, attendre aussi longtemps que possible pour la nettoyer. La personne malade doit porter un masque lorsqu'elle utilise la salle de bain, si possible. Assurez-vous que l'air circule bien dans la salle de bain. Ouvrez une fenêtre et allumez un ventilateur pour que de l'air frais entre et circule, si cela s'avère sûr et pratique.

10. N'accueillez pas de visiteurs, sauf s'ils ont besoin de se trouver chez vous (par exemple une infirmière qui vous rend visite). Si un membre de votre foyer chez vous est malade de la COVID-19, faites-le savoir à vos visiteurs. Si des visiteurs doivent entrer, faites-les porter un masque et rester aussi loin que possible de la personne malade, à une distance d'au moins 2 mètres (environ 2 bras).



11. La personne malade devrait rester en quarantaine jusqu'à ce qu'elle satisfasse aux critères permettant de sortir de la quarantaine à domicile.

Pour en apprendre plus, consultez le site : http://bit.ly/covid19_endisolation.

Comment prendre soin d'un membre de la famille malade

La plupart des personnes infectées par le COVID-19 ne souffrent que d'une maladie modérée et devraient rester à la maison pour guérir. **Si vous prenez soin d'une personne contaminée dans votre foyer, suivez ces recommandations :**

1. Assurez-vous que la personne atteinte de COVID-19 fasse ce qui suit :

- » boit suffisamment de liquides pour rester hydraté(e) ;
- » se repose à la maison ;
- » utilise des médicaments en vente libre pour atténuer les symptômes (après en avoir parlé avec son médecin) ;
- » se lave régulièrement les mains à l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes ; utilise un gel désinfectant à base d'alcool pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool si elle n'a pas facilement accès à de l'eau et à du savon.
- » Chez la plupart des personnes contaminées, les symptômes durent quelques jours et la personne va mieux au bout d'une semaine.

2. Évitez autant que possible d'entrer en contact avec la personne malade.

Demandez à la personne malade de porter un masque, si possible, avant de vous occuper d'elle. La personne soignante doit aussi porter un masque lorsqu'elle s'occupe de la personne malade, car cela lui donne une certaine protection.

3. Les personnes soignantes doivent se mettre en quarantaine.

Les personnes soignantes doivent se mettre en quarantaine après s'être occupé d'une personne malade. Découvrez quand et comment vous mettre en quarantaine à l'adresse http://bit.ly/covid19_quarantine.

4. Nettoyez les surfaces, les poignées de porte et les autres surfaces fréquemment touchées avec de l'eau savonneuse. Utilisez ensuite un nettoyant ménager pour désinfecter la surface (en tuant les germes qui s'y trouvent).

Une liste de nettoyants et désinfectants ménagers efficaces contre le virus responsable de la COVID-19 est accessible ici : http://bit.ly/covid19_disinfectants.

- » Tout en nettoyant à l'aide des produits nettoyants, ouvrez une fenêtre et allumez un ventilateur pour que de l'air frais entre et circule, si cela s'avère sûr et pratique.
- » Si possible, mettez en place une poubelle doublée que seule la personne malade devrait utiliser. Placez les gants jetables usagés et les autres articles contaminés dans une poubelle doublée. Lavez-vous les mains après avoir manipulé des déchets.
- » Lorsqu'une personne malade a utilisé des draps, lavez-les et faites-les sécher. Portez des gants jetables lorsque vous manipulez du linge sale.

Pour en savoir plus sur le nettoyage et la désinfection, cliquez ici :

http://bit.ly/covid19_clean.



5. Gardez le numéro du médecin traitant du/de la malade sous la main et appelez le médecin si l'état du/de la personne malade du COVID-19 s'aggrave ou si vous avez des questions ou des inquiétudes à propos de la personne dont vous vous occupez. Si vous ne parlez pas anglais couramment, demandez un interprète ou demandez à un membre de la famille de vous aider. Si la personne atteinte de la COVID-19 doit consulter un médecin, appelez celui-ci avant de partir et demandez à la personne malade de porter un masque.



6. Cherchez des signes d'urgence* pour le COVID-19. Si une personne présente l'un de ces signes, demandez immédiatement des soins médicaux d'urgence :

- » Difficultés à respirer
- » Douleur ou pression persistante au niveau du torse
- » Nouvelle confusion
- » Incapacité à se réveiller ou à rester éveillé(e)
- » Peau, lèvres ou lits d'ongles pâles, gris ou bleuâtres, selon le teint de la peau

* Cette liste ne présente pas tous les symptômes possibles. Veuillez contacter le médecin de la personne pour lui faire part de tout autre symptôme grave ou préoccupant.



7. Appelez le 911 pour les urgences médicales. Dites à l'opérateur du 911 que la personne est atteinte du COVID-19 ou que vous la suspectez de l'être. Si vous ne parlez pas anglais couramment, demandez un interprète ou demandez à un membre de la famille de vous aider.



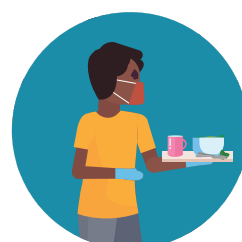
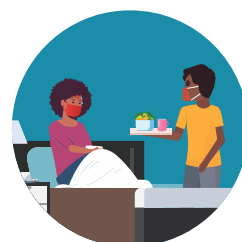
8. Demandez à un ami ou à un voisin de vous aider à faire vos courses ou à aller chercher vos médicaments, si possible. Ou alors, vérifiez les options de livraison disponibles dans votre région.

Vous trouverez plus d'informations sur le soin d'une personne malade sur le site : http://bit.ly/covid19_care4sick.

Comment fournir à manger lorsque quelqu'un est malade

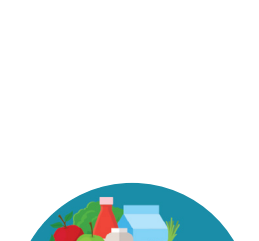
Dans la mesure du possible, faites un plat séparé pour que la personne malade puisse manger dans la zone séparée où elle demeure. S'ils ou elles ne peuvent pas manger dans un espace séparé, ils ou elles devraient passer les repas aussi loin que possible des autres membres de la famille, à une distance d'au moins 2 mètres (environ 2 bras), ou alors manger à un autre moment que les autres membres de la famille. **Suivez les recommandations suivantes :**

- 1. Si vous êtes malade, n'aidez pas à préparer ou à servir de la nourriture.**
- 2. Demandez à chaque membre de votre foyer de se laver les mains à l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes avant et après la préparation de la nourriture, puis avant et après avoir mangé.**
- 3. Servez la nourriture à l'aide d'ustensiles propres.** Demandez à une personne de servir de la nourriture à tous les membres du foyer, ou demandez à chaque membre du foyer de se servir en utilisant ses couverts propres pour éviter de manipuler les mêmes ustensiles.
- 4. Ne mangez pas dans les mêmes plats ou avec les mêmes couverts que d'autres membres du foyer.**
- 5. Demandez à la personne soignante de porter un masque lorsqu'elle apporte de la nourriture à la personne malade et qu'elle nettoie la vaisselle et les ustensiles de la personne malade.** La personne se chargeant de ces tâches ne devrait pas avoir un risque accru de maladie grave.
- 6. Portez des gants pour manipuler la vaisselle, les verres et les ustensiles usagés ou sales de la personne malade, dans la mesure du possible.**
Lavez également ces objets à l'eau chaude savonneuse ou au lave-vaisselle.
» Si la personne malade a des restes de nourriture à conserver pour plus tard, entreposez sa nourriture dans un récipient séparé et étiquetez-la à son nom afin que les autres n'en mangent pas par erreur.
- 7. Lavez-vous les mains pendant au moins 20 secondes avec de l'eau savonneuse après avoir manipulé de la vaisselle et des ustensiles usagés et après avoir retiré les gants.**



Comment faire une quarantaine après vous être exposé(e) à une personne malade

La quarantaine consiste à séparer une personne qui aurait pu être exposée à la COVID-19 des autres afin de prévenir la propagation de la maladie. **Si vous ou l'un des membres de votre foyer a été en contact étroit avec une personne atteinte de COVID-19, suivez ces recommandations :**



1. Restez chez vous et soyez attentif(ve) à votre santé.

- » Restez chez vous et [mettez-vous en quarantaine](#) après votre dernier contact avec une personne atteinte de COVID-19.
- » Soyez attentif à une éventuelle fièvre (38 °C ou plus), toux, essoufflement, nouvelle perte de goût ou d'odeur, ou [à d'autres symptômes](#) de COVID-19.
- » Si possible, tenez vos distances vis-à-vis des autres, y compris des [animaux de compagnie](#) et en particulier des personnes ayant un [risque accru](#) de développer une forme grave de COVID-19. Si vous vous sentez seul(e) en faisant cela, rappelez-vous que la quarantaine est nécessaire pour réduire la propagation de la COVID-19 et vous protéger, vous et votre foyer. Si vous avez l'impression de ne pas pouvoir faire de quarantaine en sécurité dans votre foyer, veuillez contacter votre service de santé ou fournisseur de soins local pour d'autres options de logement.

2. Mettez la main devant la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez, lavez-vous souvent les mains et ne vous touchez pas les yeux, le nez, la bouche ou le masque. Lavez-vous les mains après vous être touché les yeux, le nez, la bouche ou le masque.

3. Si un membre de votre foyer est malade de la COVID-19 et peut s'isoler en restant dans une chambre séparée, vous et les autres membres de votre ménage qui étiez en contact étroit avec cette personne malade devez vous mettre en quarantaine (vous séparer de la personne malade) et rester à la maison pendant un certain temps après que le membre de votre foyer atteint de la COVID-19 ait commencé à s'isoler.

4. Chaque fois qu'un nouveau membre du foyer tombe malade de la COVID-19 et que vous avez eu un contact étroit, vous devrez reprendre votre quarantaine depuis le début.

5. Si vous vous occupez d'un membre de la famille atteint de COVID-19 ou que vous ne pouvez pas vous séparer de la personne malade, vous devez vous mettre en quarantaine tout en vous occupant de la personne atteinte de COVID-19. Après un certain délai, vous et la personne malade pourrez mettre fin à votre isolement. Apprenez à faire une quarantaine : http://bit.ly/covid19_quarantine. Consultez le site Web de votre service de santé local pour obtenir des informations sur les options qui, dans votre région, pourraient éventuellement vous permettre de raccourcir votre quarantaine.

Découvrez plus d'informations sur le moment auquel une personne atteinte de COVID-19 peut sortir de son isolation et retrouver les autres :

http://bit.ly/covid19_endisolation.

6. Limitez les visites au strict nécessaire (par exemple une infirmière à domicile).

Faites savoir à vos visiteurs qu'un membre de votre foyer est malade de COVID-19 et que d'autres font une quarantaine. Si des visiteurs doivent entrer, faites-les porter un masque et rester aussi loin que possible **de la personne malade et de quiconque se trouve en quarantaine**, à une distance d'au moins 2 mètres (environ 2 bras).

7. Demandez à un ami ou à un voisin de vous aider à faire vos courses ou à aller chercher vos médicaments, si possible. Demandez à votre épicerie ou supermarché local s'ils font des livraisons à domicile.

Plus d'informations sur quand et comment vous mettre en quarantaine sur le site http://bit.ly/covid19_quarantine.