

Self-Isolation Guidance for Asymptomatic Individuals

Note: This guidance does not apply to persons who are COVID-19 positive or to persons who have been ordered by Public Health to self-isolate. These individuals will be given more restrictive advice.

Self-isolation means staying at one place for accommodations and avoiding contact with other people to help prevent the spread of disease to others in your home and your community.

Individuals directed to self-isolate are expected to take the following measures:

- Limit contact with others. Do not leave your accommodation / property unless to seek unexpected medical care or to attend a funeral or burial service. If this is necessary, travel directly to and from the place receiving medical care or the funeral or burial service.
- Avoid contact with individuals with chronic conditions, compromised immune system or older adults as they are more at risk of complications from COVID-19.
- Make arrangements for food and other necessities to be delivered.
- If you are staying with others:
 - Have everyone make best efforts to maintain a 2-meter distance from others. If unable to maintain social distance a non-medical mask is required.
 - Stay in a separate bedroom and if possible, use a separate bathroom.
 - Other individuals in the accommodations may still attend work, pick up essential items and run essential errands. However, they should not participate in any gatherings and no visitors should enter their accommodations during the 14-day period.
- Follow general public health measures:
 - Practice good handwashing. Proper handwashing requires regularly and thoroughly washing your hands with soap and water.
 - Within the accommodations, regularly clean and disinfect frequently touched objects and surfaces with regular household cleaners.
 - Practice good respiratory hygiene. When you cough or sneeze, do so into a tissue; dispose of the tissue and wash your hands afterwards. If you do not have a tissue available, cough into your sleeve or elbow.
 - Wearing a non-medical mask is required when unable to maintain physical distancing in the community.
- All individuals in the household should self-monitor during the 14-day period. If you or anyone else in the household develops symptoms, the symptomatic individual should isolate from others as quickly as possible and immediately call 811. All other individuals in the household must self-isolate (and not leave the accommodations for work or other reasons except for medical or other emergencies) until COVID-19 is ruled out. If COVID-19 is confirmed all persons in the accommodation must follow the advice of Public Health.

Guide d'auto-isolement pour les personnes asymptomatiques

Remarque : Veuillez noter que ces directives ne s'appliquent pas aux personnes atteintes de la COVID-19, ni aux personnes en auto-isolement obligatoire ordonné par la Santé publique. Ces personnes recevront des conseils plus restrictifs.

L'auto-isolement signifie qu'il faut rester à un seul endroit et éviter tout contact avec les autres pour aider à prévenir la propagation de la maladie au sein de sa maisonnée et de sa communauté.

On s'attend à ce que les personnes ayant reçu la directive de s'auto-isoler respectent les mesures suivantes :

- Limiter les contacts avec les autres et ne pas quitter l'endroit qui les accueille sauf pour se faire soigner de façon inattendue ou assister à des funérailles ou à un enterrement. Le cas échéant, se rendre directement à l'endroit où l'on reçoit des soins, au service funéraire ou à l'enterrement, et en revenir immédiatement.
- Éviter tout contact avec des personnes souffrant de maladies chroniques ou dont le système immunitaire est affaibli ainsi qu'avec les personnes âgées, étant donné qu'elles présentent un risque plus élevé de complications liées à la COVID-19.
- Prendre des dispositions pour se faire livrer de la nourriture et d'autres articles de première nécessité.
- Si la personne séjourne en compagnie d'autres personnes :
 - S'assurer que tout le monde fait de son mieux pour rester à une distance de deux mètres des autres. Si le maintien de la distanciation sociale est impossible, le port d'un masque non médical est obligatoire.
 - Rester dans une chambre séparée et, si possible, utiliser une salle de bain séparée.
 - Les autres personnes se trouvant à l'endroit qui l'accueille peuvent toujours se rendre au travail, aller chercher des articles de première nécessité et faire des commissions essentielles. Cependant, ils ne doivent participer à aucun rassemblement et aucun visiteur ne doit être autorisé sur les lieux durant la période de 14 jours.
- Suivez les consignes générales de santé publique :
 - Bien se laver les mains. Bien se laver les mains signifie se laver les mains régulièrement et soigneusement avec de l'eau et du savon.
 - Nettoyer et désinfecter les surfaces et les objets touchés fréquemment dans les lieux d'isolement avec les produits ménagers réguliers.
 - Pratiquer une bonne hygiène respiratoire. Utiliser un mouchoir lorsque l'on tousse ou éternue, ensuite jeter le mouchoir et se laver les mains. Si on n'a pas de mouchoir, tousser dans sa manche ou dans le pli de son coude.
 - Le port d'un masque non médical est obligatoire quand il est impossible de respecter la distanciation sociale au sein de la collectivité.
- Tous les membres du ménage doivent aussi surveiller leurs symptômes pendant une période de 14 jours. Si la personne en question ou un autre membre du ménage développe des symptômes, la personne symptomatique doit s'isoler des autres aussi vite que possible et appeler immédiatement le 811. Toutes les autres personnes du ménage doivent s'isoler (et ne pas quitter les lieux pour se rendre au travail ou pour toute autre raison, sauf pour des raisons médicales ou des urgences) jusqu'à ce que la COVID-19 soit exclue. Si un cas de COVID-19 est confirmé, toutes les personnes du ménage doivent suivre les directives de la Santé publique.