



Destinataire : Aux employés, aux élèves et aux parents de la Commission scolaire de la Moyenne-Côte-Nord  
Expéditeur : Mario Cyr, directeur général  
Date : 19 mars 2020  
Objet : **Rappels concernant l'isolement obligatoire à la maison**

---

Vous savez que le gouvernement demande une isolation obligatoire de 14 jours pour les personnes revenant de l'étranger après le 12 mars 2020. Nous vous rappelons donc les consignes à suivre, émises par la direction de la santé publique pour les personnes sous investigation en isolement à la maison.

#### **Restez à la maison**

- N'allez pas à l'école, au travail, au CPE ou à la garderie, ni dans aucun endroit public.
- Reportez tout rendez-vous médical non urgent.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison. Idéalement, seules les personnes ayant déjà été exposées au domicile peuvent rester dans la maison.

#### **Si vous vivez avec d'autres personnes qui n'ont pas voyagé**

Si vous n'avez pas de toux ou de fièvre, il n'y a aucune mesure particulière à prendre. Lavez vos mains régulièrement et évitez de partager vos objets personnels tels que : assiettes, ustensiles, verres.

- Surveillez vos symptômes et prenez votre température chaque jour.
  - Un thermomètre doit vous être réservé ou être désinfecté avant d'être utilisé par quelqu'un d'autre.
  - Prenez votre température chaque jour, à la même heure, et inscrivez-la.
  - Si vous prenez un médicament contre la fièvre, attendez au moins 4 heures avant de prendre votre température.

#### **Si vous avez de la toux ou de la fièvre, contactez le 1 877 644-4545 et en attendant, suivez les consignes suivantes :**

- Ne vous présentez pas dans une clinique médicale sans avoir reçu au préalable un rendez-vous.
- Rendez-vous à l'urgence seulement si vous avez des difficultés respiratoires.
- Avant de vous rendre à l'urgence, contactez le 1 877 644-4545 si votre condition le permet. Si vous êtes un voyageur de retour depuis moins de 14 jours, précisez-le. On vous dira comment vous rendre et quelles précautions prendre (port de masque, utilisation de transport personnel ou d'une ambulance, etc.). De plus, l'hôpital sera avisé de votre arrivée.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison.
- Demeurez seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible et fermez la porte.
- Mangez et dormez seul dans une pièce de la maison.
- Si possible, utilisez une salle de bain qui vous est uniquement réservée. Sinon, désinfectez-la après chaque utilisation.
- Évitez le plus possible d'être en contact avec les autres personnes de la maison. Si c'est impossible, portez un masque. Si un masque n'est pas disponible, gardez une distance d'au moins 2 mètres (longueur d'une grande table à manger) entre vous et les autres.
- Utilisez un mouchoir en papier pour tousser, vous moucher ou éternuer.
- Jetez le mouchoir en papier dans une poubelle et, ensuite, lavez vos mains.
- Si vous n'avez pas de mouchoir en papier, tousser ou éternuez dans le creux de votre coude.
- Aérez souvent la maison en ouvrant une fenêtre, surtout dans les espaces communs (si la température/météo le permet).

**Merci beaucoup pour votre collaboration et votre engagement dans l'application de ces mesures.**