

Qu'est-ce que la distanciation sociale ?

La distanciation sociale, également appelée « distanciation physique », consiste à laisser un espace suffisant entre vous et les autres personnes en dehors de votre domicile. Pour mettre en pratique la distanciation sociale ou physique :

- Restez à au moins 1,80 m (la longueur d'environ 2 bras) des autres personnes
- Ne vous réunissez pas en groupes
- Évitez les endroits bondés et les rassemblements de masse

Gardez vos distances pour ralentir la propagation

Limiter les contacts en face à face avec les autres est le meilleur moyen de réduire la propagation de la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19).

Portez un masque là où la distanciation sociale n'est pas possible.



20 Cumberland Ave.
Portland, ME 04101
Tél. (207) 781-8550
Fax (207) 871-7465
omrs@ccmaine.org

www.ccmaine.org/OMRS

Si vous avez besoin d'assistance concernant la quarantaine, l'isolement et la distanciation sociale, par exemple :

Des difficultés à vous isoler chez vous, à faire garder vos enfants, une perte de revenu parce que vous ne pouvez pas aller travailler, une aide pour les courses et la livraison, le transport et les soins de santé, veuillez contacter

Charles Mugabe
(207) 808-9195 • cmugabe@ccmaine.org

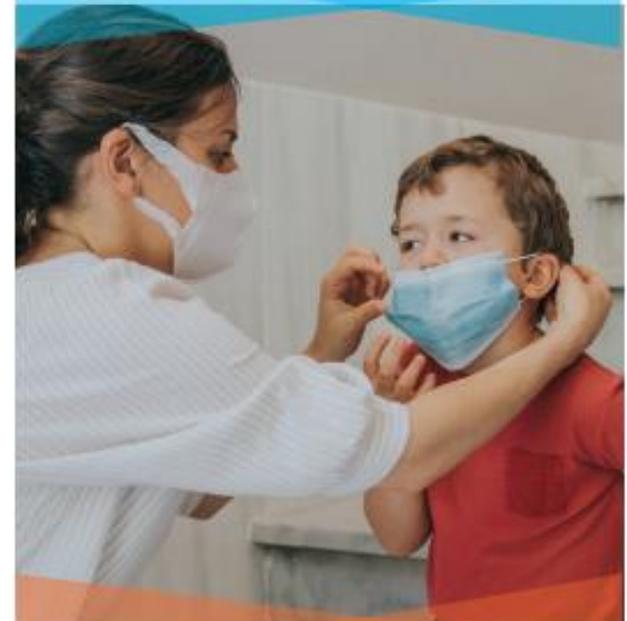
Bernard Katende
(207) 272-8559 • bkatende@ccmaine.org

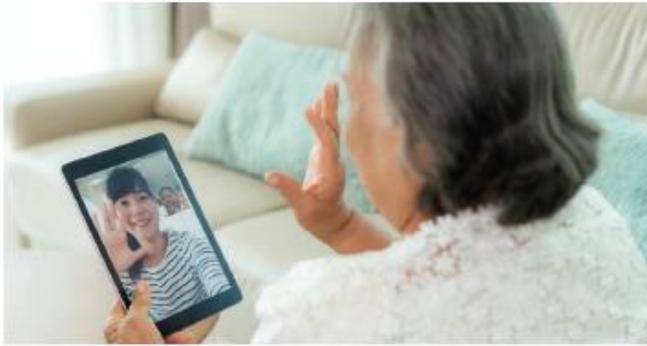
Ressources :

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine-isolation.html

6/2020

Quarantaine, isolement et distanciation sociale





Quarantaine

- La quarantaine est utilisée pour **tenir à l'écart des autres une personne qui aurait pu être exposée à la COVID-19.**
- La quarantaine permet d'éviter la propagation de maladies qui peuvent survenir avant qu'une personne ne sache qu'elle est malade ou qu'elle est infectée par le virus sans ressentir de symptômes.
- Les personnes en quarantaine doivent rester chez elles, s'isoler des autres, surveiller leur santé et suivre les instructions du service de santé local ou de leur État.



Isolement

- L'isolement est utilisé pour **isoler les personnes infectées par le virus (celles qui sont malades avec la COVID-19 et celles qui ne présentent aucun symptôme) des personnes qui ne sont pas infectées.**
- Les personnes isolées doivent rester chez elles jusqu'à ce qu'elles puissent **se trouver en présence des autres en toute sécurité.**
- Chez elle, toute personne malade ou infectée doit s'isoler des autres en séjournant dans une « chambre de malade » ou une zone spécifique et en utilisant une salle de bain séparée (si disponible).



La mise en quarantaine et l'isolement

- impliquent la séparation des personnes pour protéger le public
- aident à limiter la propagation de la COVID-19
- peuvent être faits de manière volontaire ou être exigés par les autorités sanitaires

Comment savoir si j'ai besoin d'être placé e en isolement ou en quarantaine ?

Si vous...

Si vous vivez dans une communauté où la COVID-19 se propage ou pourrait se propager (actuellement, c'est le cas pratiquement partout aux États-Unis)

Mesures à prendre...

1. Surveillez votre santé.
2. Soyez attentif.ve aux symptômes. Surveillez la fièvre, la toux, l'essoufflement ou d'autres symptômes de la COVID-19.
3. Prenez votre température si des symptômes apparaissent.
4. Pratiquez la distanciation sociale. Maintenez une distance de 1,80 m par rapport aux autres et évitez les endroits très fréquentés.
5. Suivez les directives du CDC si des symptômes apparaissent.

Si vous vous sentez en bonne santé mais :

Avez récemment été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19

Restez chez vous et surveillez votre santé (Quarantaine)

- Restez chez vous jusqu'à 14 jours après votre dernière exposition.
- Vérifiez votre température deux fois par jour et surveillez les symptômes de la COVID-19.
- Si possible, restez à l'écart des personnes qui courent un **risque plus élevé** de tomber très malade à cause de la COVID-19.

Si vous :

Avez reçu un diagnostic de COVID-19, ou

Attendez des résultats de test, ou

Avez de la fièvre, toussiez, êtes essoufflé.e ou présentez d'autres symptômes de la COVID-19

Isolez-vous des autres (Isolement)

- Restez chez vous jusqu'à ce que vous ne présentiez plus aucun risque pour les autres.
- Si vous vivez avec d'autres personnes, restez dans une « chambre de malade » ou une zone spécifique et éloignée des autres personnes ou animaux, y compris les animaux de compagnie. Utilisez une salle de bain séparée, le cas échéant.
- Consultez les informations importantes sur les soins à apporter à vous-même ou à une autre personne malade, y compris le moment où il est possible de mettre fin à l'isolement à domicile en toute sécurité.