

# CORONAVIRUS (COVID-19)

## CONSIGNES DE SANTÉ PUBLIQUE POUR LES ENTRÉES DANS UN TERRITOIRE ISOLÉ ET VULNÉRABLE

### BASSE-CÔTE-NORD ET SCHEFFERVILLE

Afin de protéger la population des territoires isolés et vulnérables de la Côte-Nord, le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord a mis en place un protocole de gestion des entrées visant à réduire le risque d'introduction de la COVID-19 dans ces territoires. Le protocole inclut la promotion des mesures sanitaires, le dépistage et l'isolement préventif volontaire.

**Il est impératif que toute personne qui entre dans les territoires isolés et vulnérables de la Basse-Côte-Nord et de Schefferville respecte les consignes suivantes :**



Garder une distance d'au moins 2 mètres avec les autres



Laver fréquemment ses mains



Porter un masque ou un couvre-visage, lorsqu'il est difficile de respecter la distanciation de 2 mètres ainsi que dans les lieux publics ou partiellement fermés



Surveiller l'apparition de symptômes pendant 14 jours : toux nouvelle ou aggravée, essoufflement ou difficulté à respirer, perte soudaine d'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte du goût, symptômes généraux (grande fatigue, perte d'appétit importante, douleurs musculaires généralisées non liées à un effort physique), mal de gorge, nez qui coule ou nez bouché et symptômes gastro-intestinaux (nausées, vomissements, diarrhée, maux de ventre)

#### EN CAS D'APPARITION DE SYMPTÔMES

Consulter l'[Outil d'autoévaluation des symptômes de la COVID-19](#) et suivre les consignes recommandées.

Vous pouvez également appeler au 1 877 644-4545.

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Côte-Nord

Québec 

# CORONAVIRUS (COVID-19)

**Toute personne, résident ou visiteur<sup>1</sup>, en provenance des régions de niveau d'alerte rouge ou orange du Québec et des provinces canadiennes de l'Ontario, du Manitoba, de la Saskatchewan, de l'Alberta, de la Colombie-Britannique et du territoire du Nunavut devraient suivre des recommandations additionnelles :**

- Prendre un rendez-vous au 1 877 644-4545 pour faire un dépistage à l'arrivée<sup>2</sup> et après 7 jours.
- Respecter un **isolement préventif** de 7 jours.
- Si le travail de la personne sur le territoire est jugé critique, impossible à réaliser en télétravail et qu'elle est irremplaçable, celle-ci doit respecter l'**isolement strict en dehors des heures de travail**.

*Prendre note que certains groupes de travailleurs suivent un protocole alternatif approuvé par la santé publique de la Côte-Nord. Citons en exemple les travailleurs du CISSS de la Côte-Nord qui sont pris en charge par leur bureau de santé.*



## LORS D'UN ISOLEMENT PRÉVENTIF

- Restez à la maison et n'accueillez pas de visiteurs.
- N'allez pas à l'école, au travail, au CPE, à la garderie ni dans aucun endroit public (ex. : magasin, pharmacie). Les autres membres de la famille n'ayant pas voyagé peuvent sortir pour les activités nécessaires (école, travail ou épicerie). Utilisez les services de livraison si personne ne peut vous aider. En dernier recours, présentez-vous brièvement dans les commerces en portant le couvre-visage, en vous lavant les mains, en respectant la distanciation de 2 mètres et en évitant toute interaction sociale.
- Vous pouvez sortir à l'extérieur sur votre balcon ou sur votre terrain, en vous assurant d'être à 2 mètres de toute autre personne. Vous pouvez également prendre une marche dans le quartier immédiat en respectant la distance de 2 mètres.
- Pour protéger les gens vivant sous le même toit, utilisez un masque ou un couvre-visage s'il est impossible de respecter la distanciation de 2 mètres. Gardez une distance à table lors des repas. Si possible, utilisez une salle de bain différente.
- Lavez vos mains souvent, à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes. Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.
- Nettoyez et désinfectez au moins une fois par jour les surfaces et objets fréquemment touchés (ex. : poignées de portes) ainsi que la salle de bain et la toilette.
- Évitez de partager vos objets personnels (cellulaires, vaisselle, serviettes de bain, vêtements, etc.).

<sup>1</sup>Les enfants de moins de 10 ans n'ont pas à se faire dépister, à moins qu'il y ait apparition de symptômes.

<sup>2</sup>Le dépistage à l'arrivée n'est pas requis si un test de dépistage a été fait dans les 96 heures précédentes.

[Québec.ca/coronavirus](http://Québec.ca/coronavirus)

1 877 644-4545