

COVID-19: Self-isolation and quarantine: What you need to know



As cases of COVID-19 continue to rise globally and throughout Canada, many employers are reviewing operations and core functions to make decisions surrounding employee self-isolation or quarantine in an effort to limit the risk of infection and potential harm to employees and others.

Symptoms of COVID-19

• Coughing • Runny nose • Sore throat • Fever • Difficulty breathing

| Symptoms of COVID-19 | | |
|---|--|--|
| Self-monitoring | Self-isolation | Quarantine |
| <p>You have:</p> <ul style="list-style-type: none"> • no symptoms • and a history of possible exposure in the last 14 days | <p>You have:</p> <ul style="list-style-type: none"> • no symptoms • and a history of possible exposure due to travel outside Canada or close contact with someone diagnosed with COVID-19 | <p>You have:</p> <ul style="list-style-type: none"> • symptoms, even mild • and have been diagnosed with COVID-19 or are awaiting lab results for COVID-19 |
| <p>Means:</p> <ul style="list-style-type: none"> • monitor yourself for 14 days for one or more symptoms • practice physical distancing, promote and adopt measures that temporarily increase your physical distance from others to slow infection rates, the idea is not to recommend social disconnection or exclusion | <p>Means:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stay at home and monitor yourself for symptoms, even mild for 14 days • avoid contact with others to help prevent the spread of disease | <p>Means:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stay at home until your public health authority advises you are no longer at risk of spreading the virus • avoid contact with others to help prevent the spread of disease, particularly high risk populations including the elderly, and those medically vulnerable |
| <p>Self-monitor if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you believe you have been exposed • you are in close contact with elderly or medically vulnerable persons • you have been advised to self-monitor by a public health authority | <p>Self-isolate if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you have travelled outside Canada within the last 14 days • you have been advised to self-isolate by a public health authority | <p>Quarantine if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you have been diagnosed with COVID-19 • you are awaiting lab results for COVID-19 • you have been advised to quarantine yourself by a public health authority |

COVID-19: Self-isolation and quarantine: What you need to know

How does COVID-19 infect a person?

Human coronaviruses are most commonly spread from an infected person to others through the air by respiratory droplets generated when coughing and sneezing.

Additionally, close personal contact, such as touching or shaking hands and touching of the eyes, nose or mouth after touching an infected surface. In rare instances the virus is spread by fecal contamination.

How to manage self-isolation or quarantine:

Often overlooked in times of rapid change and when making key policy decisions under unprecedented events are considerations on the psychological impacts of self-isolation or quarantine. Our routines and daily interactions play a critical part in our social connections and identities.

If you've been asked to isolate or place yourself in quarantine, here are few suggestions on how to best manage your time and mental health while physically away from your workplace.

- Get the facts – obtain medical advice from trusted sources only. If you're concerned or need assistance with understanding what's needed, reach out to provincial support resources.
- Create a daily routine – establish a daily process and set objectives. Don't let the basics slip. Create a dedicated workspace, maintain normal business hours and an adequate sleep schedule. Keep up with daily hygiene, chores and cleaning practices.
- Eating and hydration - maintain a healthy diet and stay hydrated. Avoid high sugar snacks and beverages to avoid swings in mood and energy levels. A healthy immune system is best equipped to fight infections.
- Physical activity - don't forget to move. Exercise and movement are good for your mind and body. Stay as active as possible, set reminders if necessary. There are online exercise programs designed for small spaces.

- Think about natural light - maintain a positive outlook. Natural light plays an important role. Try to find a spot where natural light is available. Keep in mind, backlighting may impact the ability of others to see you when attending video conferencing or meetings.
- Social connections – stay engaged with your personal and professional support networks. If you start to feel overwhelmed or isolated, call or video-conference with family, friends, or peers. You never have to be alone.
- Mental fitness – be active in supporting your mental health and resiliency. Practice and engage in online activities you find rewarding. Spend quality time within your household. Avoid extended time or attention on pandemic related news, read a book that promotes mental fitness and try starting a daily journal.

Here are some helpful links to gather updates and additional information.

Health Canada:

<https://www.canada.ca/en/health-canada.html>

World Health Organization:

<https://www.who.int/>

Centers for Disease Control and Prevention:

<https://www.cdc.gov/>

As a reminder, while you may not feel sick or exhibit any symptoms, we understand these measures may be inconvenient. Please be mindful of your community. There are vulnerable populations who are more susceptible to COVID-19 than others. We are all in this together.

Need more information or assistance? All calls are completely confidential.

1-800-663-1142 | 1-888-384-1152 (TTY) | 604-689-1717 International (Call Collect)

1-866-398-9505 (Numéro sans frais - en français)

[HomewoodHealth.com](https://www.homewoodhealth.com)

© 2020 Homewood Health™ | HH_Self-isolation and quarantine_CORONA-VIRUS_EN_March25,20



Homewood
Health | Santé

COVID-19 : L'auto-isolement et la quarantaine : Ce que vous devez savoir



Alors que les cas de COVID-19 continuent d'augmenter à l'échelle mondiale et partout au Canada, de nombreux employeurs examinent leurs activités essentielles afin de prendre des décisions concernant l'auto-isolement ou la quarantaine de leurs employés* dans le but de limiter le risque d'infection et les préjudices potentiels à eux-mêmes et aux autres.

Symptômes de la COVID-19

• Toux • Écoulement nasal • Mal de gorge • Fièvre • Difficulté à respirer

| Symptômes de la COVID-19 | | |
|--|---|--|
| Auto-observation | Auto-isolement | Quarantaine |
| <p>Vous :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ne présentez aucun symptôme • et avez peut-être été exposé au virus au cours des 14 derniers jours | <p>Vous :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ne présentez aucun symptôme • et avez peut-être été exposé au virus au cours d'un voyage à l'étranger ou en raison d'un contact étroit avec une personne ayant reçu un diagnostic de COVID-19 | <p>Vous :</p> <ul style="list-style-type: none"> • présentez des symptômes, même légers • et vous avez reçu un diagnostic de COVID-19 ou attendez le résultat du laboratoire pour la COVID-19 |
| <p>Ce que vous devez faire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • surveillez tout symptôme pendant 14 jours • Gardez vos distances, adoptez les plus récentes consignes temporaires en vigueur pour créer une distance physique entre vous et les autres et encouragez autrui à les respecter afin de ralentir les taux d'infection. Il ne s'agit pas pour autant de se replier sur soi ni de cesser tout contact social. | <p>Ce que vous devez faire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • restez à la maison et surveillez tout symptôme, même léger, pendant 14 jours • évitez tout contact avec d'autres personnes afin de prévenir la propagation de la maladie | <p>Ce que vous devez faire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • restez à la maison jusqu'à ce que les autorités en matière de santé publique vous informent que vous n'êtes plus à risque de propager le virus • évitez tout contact avec d'autres personnes afin de prévenir la propagation de la maladie, en particulier pour les personnes à risque élevé, comme les personnes âgées ou médicalement vulnérables |
| <p>Pratiquez l'auto-observation de vos symptômes si :</p> <ul style="list-style-type: none"> • vous croyez avoir été exposé au virus • vous êtes en contact étroit avec des personnes âgées ou médicalement vulnérables • les autorités en matière de santé publique vous ont conseillé de surveiller vos symptômes | <p>Isolez-vous si :</p> <ul style="list-style-type: none"> • vous avez voyagé à l'extérieur du Canada au cours des 14 derniers jours • les autorités en matière de santé publique vous ont conseillé de vous isoler volontairement | <p>Placez-vous en quarantaine si :</p> <ul style="list-style-type: none"> • vous avez reçu un diagnostic de COVID-19 • vous attendez le résultat d'un test de dépistage de la COVID-19 • les autorités en matière de santé publique vous ont conseillé de vous placer en quarantaine |

COVID-19 : L'auto-isolement et la quarantaine : Ce que vous devez savoir

Comment la COVID-19 infecte-t-elle une personne?

Les coronavirus humains se propagent généralement d'une personne infectée à d'autres personnes par les gouttelettes respiratoires diffusées dans l'air par la toux ou les éternuements. La maladie se propage également par contact étroit avec une personne infectée, comme un toucher ou une poignée de main et en portant la main à la bouche, au nez ou aux yeux après avoir touché une surface infectée. Dans de rares cas, le virus se transmet par contamination fécale.

Comment gérer l'auto-isolement ou la quarantaine :

En période de changement rapide et lors de la prise d'importantes décisions politiques dans le cadre d'événements sans précédent, on néglige souvent de prendre en compte l'impact psychologique de l'auto-isolement ou de la quarantaine. Nos habitudes et nos interactions quotidiennes jouent un rôle essentiel dans nos contacts sociaux et notre identité.

Si on vous a demandé de vous isoler ou de vous mettre en quarantaine, voici quelques suggestions sur la façon de gérer au mieux votre temps et votre santé mentale lorsque vous devez vous absenter de votre lieu de travail.

- Renseignez-vous sur les faits : ne tenez compte que des conseils médicaux provenant de sources fiables. Si vous ne savez pas au juste ce que vous devez faire dans les circonstances, communiquez avec les autorités provinciales compétentes.
- Établissez une routine quotidienne et fixez-vous des objectifs à atteindre chaque jour. Ne négligez pas vos besoins de base. Aménagez-vous un espace réservé au travail, et maintenez des heures normales de travail et de sommeil. Conservez vos pratiques habituelles en matière d'hygiène et de tâches domestiques.
- Nourriture et boisson : Alimentez-vous sainement et buvez beaucoup d'eau. Évitez les collations et boissons sucrées, car elles entraînent des variations d'humeur et de niveau d'énergie. Un système immunitaire sain est mieux en mesure de lutter contre les infections.
- Activité physique : n'oubliez pas de bouger. L'exercice et le mouvement sont bons pour l'esprit et le corps. Demeurez aussi

actif que possible, programmez-vous des rappels si nécessaire. Il existe des programmes d'exercices en ligne conçus pour être suivis dans de petits espaces.

- Recherchez la lumière naturelle, elle favorise l'optimisme. Il est important de s'exposer à la lumière naturelle. Autant que possible, installez-vous dans un endroit bien éclairé naturellement. Évitez toutefois de vous positionner dos à la fenêtre lors de vidéoconférences ou d'autres types de réunions par vidéo, car cela peut vous rendre moins visible aux autres.
- Votre cercle social : restez en contact avec vos réseaux personnels et professionnels. Aux premiers signes d'exaspération ou d'isolement, communiquez avec des membres de votre famille, vos amis ou vos collègues par téléphone ou vidéoconférence. Vous n'avez pas besoin de rester seul.
- Bien-être mental : prenez activement soin de votre santé mentale et pratiquez la résilience. Adonnez-vous à des activités en ligne que vous trouvez enrichissantes. Passez du temps de qualité avec les membres de votre maisonnée. Évitez de passer trop de temps à lire ou à écouter les nouvelles liées à la pandémie ou à leur accorder trop d'attention; lisez un livre qui favorise la santé mentale ou lancez-vous dans la tenue d'un journal intime.

Voici quelques liens utiles pour être bien informé :

Santé Canada :

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada.html>

Organisation mondiale de la santé :

<https://www.who.int/fr/home>

Centers for Disease Control and Prevention:

<https://www.cdc.gov/>

Enfin, si vous n'êtes pas malade ou ne présentez aucun symptôme, nous comprenons que ces mesures peuvent être gênantes. Pensez à votre collectivité. Il y a des personnes vulnérables plus sensibles que d'autres à la COVID-19. Nous devons être solidaires les uns envers les autres.

Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance ? Tous les appels sont confidentiels.

Composez le 1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305 | International (appel à frais virés) : 514 875-0720
1 800 663-1142 (Toll-Free English)

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2020 | HS_L'auto-isolement et la quarantaine_CORONA-VIRUS_FR_25mars20 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Santé | Health