

# COVID-19 – Liste de contrôle quotidien

Il est important de surveiller de près votre santé et celle des gens que vous aimez. Veuillez penser à ces questions tous les jours avant de sortir et d'aller dans des espaces publics.

Si vous vous sentez mal, **vous devriez rester à la maison ou retourner immédiatement à la maison, et suivre les instructions ci-dessous.**

**1** **Vous sentez-vous mal ou présentez-vous de nouveaux symptômes ou des symptômes qui s'aggravent?**  
Si oui, restez à la maison et évitez les espaces publics, y compris le travail, l'école, la garderie et les magasins.

**2** **Au cours des 48 dernières heures, avez-vous eu, ou présentez-vous maintenant l'un des symptômes suivants?**



Fièvre (c'est-à-dire frissons ou sueurs) **OU** toux (nouvelle ou qui s'aggrave)

**OU** présentez-vous au moins deux des symptômes suivants (nouveaux ou qui s'aggravent)?



Mal de gorge



Écoulement nasal/  
Congestion nasale



Mal de tête



Essoufflement

Si oui, restez à la maison et appelez au 811 pour qu'on détermine si vous devriez passer un test de dépistage de la COVID-19.

Si vous n'êtes pas certain d'avoir besoin d'un test de dépistage, faites l'évaluation en ligne du service 811, <https://when-to-call-about-covid19.novascotia.ca/fr>, et si vous n'avez pas accès à l'outil en ligne, appelez au 811.

**3** **Au cours des 14 derniers jours, avez-vous voyagé à l'extérieur du Canada atlantique?**  
Si oui, vous devez rester à la maison. La loi vous oblige à vous isoler pendant 14 jours dès votre retour au Canada atlantique.

**4** **Au cours de 14 derniers jours, avez-vous eu un contact étroit (à moins de 2 mètres / 6 pieds) avec une personne ayant un cas confirmé de la COVID-19?**  
Si oui, vous devez rester à la maison. La loi vous oblige à vous isoler si on vous a identifié comme une personne ayant eu un contact étroit avec une personne atteinte de la COVID-19. Si vous n'avez pas vu un représentant de la Santé publique ou n'avez pas passé de test, vous devriez appeler au 811 pour qu'on détermine si vous devez subir un test de dépistage.

**5** **Attendez-vous les résultats d'un test de dépistage de la COVID-19?**  
Si oui, restez à la maison. La loi vous oblige à vous isoler en attendant les résultats d'un test de dépistage de la COVID-19. Veuillez suivre les instructions de la Santé publique.

Révisé le 8 septembre 2020