

Maladie Ebola :

Instructions de quarantaine pour les voyageurs



Le gouvernement du Canada a mis en place des mesures temporaires pour empêcher l'introduction et la propagation de la maladie Ebola au Canada.

Pour protéger votre santé et celle des autres, vous devez vous mettre en quarantaine pendant 21 jours après votre arrivée au Canada. Il s'agit d'une exigence en vertu du **Décret visant la réduction du risque d'exposition à la maladie Ebola au Canada (2026)**, pris au titre de la **Loi sur la mise en quarantaine**. Si vous ne respectez pas les directives, vous pourriez être passible de sanctions, y compris des amendes ou une peine d'emprisonnement.

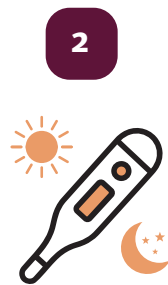
La présente trousse vous aidera à vous **mettre en quarantaine et à surveiller l'apparition de symptômes de la maladie Ebola**. Elle contient un thermomètre, un stylo et un registre de santé quotidien, accompagnés d'instructions.

Votre quarantaine se termine le _____ à _____
date heure

Votre quarantaine en un coup d'œil



1
Déclarez votre arrivée au lieu de quarantaine dans les 48 heures suivant votre arrivée : canada.ca/formulaire-quarantaine-ebola (si vous ne pouvez pas accéder au formulaire, composez le 1-833-467-2613; de 9 h à 18 h [HE]).



2
Prenez votre température deux fois par jour et remplissez le registre de santé quotidien.



3
Répondez aux appels pour déclarer votre état de santé.



4
Si vous vous sentez malade, appelez votre autorité de santé publique.



Vérification de votre température :

1. Prenez votre température deux fois par jour, matin et soir.
2. Lavez-vous les mains à l'eau et au savon avant de commencer.
3. Placez le thermomètre sous votre langue jusqu'à ce que vous entendiez un signal sonore (« bip »).
4. Consignez vos résultats sur le registre de santé quotidien.
5. Nettoyez le thermomètre après utilisation. N'immergez pas le thermomètre dans l'eau.

Ne partagez votre thermomètre avec personne.

Appelez votre autorité de santé publique avant de prendre des médicaments (comme Tylenol, Advil, Aspirin ou produits similaires) pour réduire la fièvre ou la douleur.

Les symptômes de la maladie Ebola peuvent apparaître soudainement et progresser rapidement.

Les premiers symptômes comprennent ce qui suit :



fièvre
de 38 °C
(101 °F) ou
plus



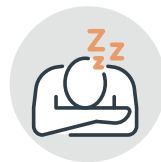
frissons



maux de tête



mal de gorge



fatigue



faiblesses et
douleurs
musculaires



perte
d'appétit

Les symptômes ultérieurs comprennent ce qui suit :



nausées



vomissements
ou diarrhée



éruption cutanée



saignements



douleur abdominale



Pour de plus amples
renseignements



Si vous présentez des symptômes de la maladie Ebola ou si vous avez une urgence médicale :

- Isolez-vous immédiatement (c.-à-d. tenez-vous à une distance de deux mètres des autres et évitez tout contact physique avec des personnes ou des animaux).
- Assurez-vous que personne n'entre en contact avec vos liquides corporels (ce qui comprend l'urine, les matières fécales, le sang, les vomissures, la salive, la sueur, le lait maternel et le sperme) ou tout ce qui pourrait avoir touché vos liquides corporels (comme la literie, les vêtements, les toilettes, les articles de toilette).
- Appelez votre autorité de santé publique locale.
 - Décrivez vos symptômes à la personne au téléphone.
 - Faites-lui part de vos récents antécédents de voyage et du fait que vous êtes actuellement en quarantaine.
 - Suivez ses recommandations.

Autorités de santé publique

Alberta, Colombie-Britannique, Nouveau-Brunswick, Terre-Neuve-et-Labrador, Territoires du Nord-Ouest, Nouvelle-Écosse, Ontario, Île-du-Prince-Édouard, Saskatchewan, Yukon	811
Québec	811 → Option 1 → Option 5 → Précisez que vous êtes un voyageur visé par le décret sur la quarantaine.
Manitoba, Nunavut	1-888-315-9257

Registre de santé quotidien

Notez votre température tous les matins et tous les soirs dans le tableau ci-dessous pour surveiller l'apparition de fièvre.

	Date	Matin		Soir		Médicaments pris aujourd'hui (liste)	Autres symptômes de la maladie Ebola*. Veuillez les décrire.
		Heure	Mesure de la température	Heure	Mesure de la température		
Jour 1							
Jour 2							
Jour 3							
Jour 4							
Jour 5							
Jour 6							
Jour 7							
Jour 8							
Jour 9							
Jour 10							
Jour 11							
Jour 12							
Jour 13							
Jour 14							
Jour 15							
Jour 16							
Jour 17							
Jour 18							
Jour 19							
Jour 20							
Jour 21							

* Fièvre égale ou supérieure à 38 °C (101 °F), frissons, violents maux de tête, faiblesses et douleurs musculaires, maux de gorge, diarrhée, vomissements, douleurs abdominales, éruption cutanée inhabituelle ou nouvelle, saignements inhabituels.



Votre plan de quarantaine

Dans le cadre de votre **plan de quarantaine**, vous devez suivre les directives ci-dessous:

Fournir vos coordonnées	Lors de l'évaluation de votre état de santé, fournissez à l'agent désigné l'adresse de votre lieu de quarantaine et vos coordonnées
Veiller à ce que votre lieu de quarantaine soit approprié <i>Si vous êtes une personne présentant un risque élevé, comme un travailleur de la santé ou un travailleur humanitaire, votre lieu de quarantaine doit se trouver à moins de trois heures ou de 250 km par transport terrestre d'un centre provincial de dépistage et d'isolement.</i>	<p>Ce doit être un lieu où :</p> <ul style="list-style-type: none"> • vous pouvez rester, sans partir, pendant 21 jours à partir de la date de votre entrée au Canada; • vous pouvez éviter les contacts directs avec les autres personnes de votre ménage; • vous avez accès aux nécessités de la vie, notamment le chauffage, les aliments, l'eau et les médicaments (par exemple grâce aux livraisons sans contact); • vous avez accès aux services de soins de santé locaux; • vous pouvez satisfaire à toute autre exigence fixée par l'agent de quarantaine pendant l'évaluation de votre état de santé. <p>Les changements de lieu de quarantaine sont fondés sur un besoin de santé publique et doivent d'abord être approuvés par un agent de quarantaine. Composez le 1-833-467-2613 (de 9 h à 18 h [HE]).</p>
Vous rendre sans délai à votre lieu de quarantaine	Suivez les instructions fournies par l'agent désigné.
Déclarer votre arrivée	Déclarez votre arrivée à votre lieu de quarantaine dans les 48 heures suivant votre entrée au Canada à l'adresse suivante : canada.ca/formulaire-quarantaine-ebola (ou, si vous ne pouvez pas accéder au formulaire, composez le 1-833-467-2613; de 9 h à 18 h [HE]).
Respecter les protocoles de quarantaine	<p>Pendant votre quarantaine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lavez-vous les mains et nettoyez les espaces comme les salles de toilettes régulièrement. • Vous avez le droit de sortir pour prendre l'air ou pour votre bien-être (y compris sur un balcon, une terrasse, dans un jardin ou pour faire une promenade), mais vous ne pouvez pas entrer en contact direct avec d'autres personnes. • Vous ne pouvez pas avoir de visiteurs.
Surveiller l'apparition de symptômes et tenir un registre quotidien	Suivez les instructions fournies dans la présente trousse.

Si vous présentez des symptômes de la maladie Ebola, suivez les instructions qui se trouvent à la page 3 de la présente trousse.