French

Virus Ebola et voyageurs qui entrent au Canada

Ebola Virus and Travellers Entering Canada

En tant que personne qui a été dans une partie du monde aux prises avec le virus Ebola **au cours des 21 derniers jours**, vous devez suivre ces directives.

1. Vous devez vous présenter au bureau local de santé publique selon les directives de l'Agence des services frontaliers du Canada.
2. Vous devez surveiller votre état de santé pour détecter les signes de la maladie à virus Ebola pendant un maximum de 21 jours.

Pour protéger votre santé et celle de vos proches, surveillez votre état de santé pendant ces dates.

Du **From** _____ (dd/mm/yyyy)

Au **To** _____ (dd/mm/yyyy)

Comment surveiller votre état de santé

Jusqu'à 21 jours après votre arrivée au Canada,
vous devez faire ces 3 choses :

- Prenez votre température deux fois par jour, tous les matins et tous les soirs (à moins que l'autorité de santé publique ne vous dise quelque chose de différent).
- Surveillez les signes précurseurs de la maladie à virus Ebola :
  - fièvre de 38 °C (100,4 °F) ou plus
  - frissons
  - maux de tête sévères
  - sensations de fatigue et de faiblesse
  - douleurs articulaires et musculaires
  - sensation d'avoir mal à l'estomac, maux d'estomac
- Écrivez chacun des éléments suivants sur le document de l'autorité de santé publique :
  - vos relevés de température
  - le nom des médicaments que vous prenez
  - tout signe de maladie

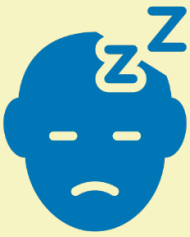
Pendant ces 21 jours, essayez de ne pas prendre de médicaments contenant de l'acétaminophène (comme Tylenol®) ou de l'ibuprofène (comme Advil®) si possible. Ces médicaments peuvent cacher une fièvre.

Si vous doutez des médicaments que vous prenez, demandez à votre pharmacien local. Après les heures d'ouverture, composez le 8-1-1 pour parler à un pharmacien. Lorsque vous composez le 8-1-1, dites votre langue en anglais trois fois, puis attendez qu'un interprète réponde à votre appel.

Signes précurseurs de la maladie

Fièvre
Frissons

Maux de tête

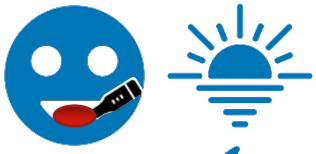


Sensations de fatigue et de faiblesse

Douleurs articulaires et musculaires

Se sentir malade, maux d'estomac

Quand prendre votre température



Prenez votre température *tous les matins*.

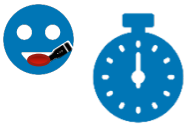
Prenez votre température *tous les soirs*.

L'autorité de santé publique vous donnera un thermomètre numérique si vous n'avez pas de thermomètre.

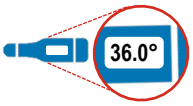
Comment prendre votre température

Ne mangez ni ne buvez quelque chose de chaud ou froid pendant 15 à 20 minutes avant de prendre votre température.

Allumez le thermomètre.



Tenez la pointe du thermomètre **sous votre langue** jusqu'à **60 secondes** ou jusqu'à ce que le thermomètre sonne.



Lisez votre température.

Écrivez votre température sur le document de l'autorité de santé publique.

Lavez l'extrémité du thermomètre qui était dans votre bouche avec de l'eau et du savon.

Remarque : Ne partagez pas le thermomètre avec quelqu'un d'autre.

Que faire si vous présentez des signes de la maladie à virus Ebola

- Si vous commencez à vous sentir malade ou si votre température est supérieure à 38 °C (100,4 °F) :
  - **Appelez immédiatement l'autorité de santé publique.**

    Autorité de santé publique
    Du lundi au dimanche
    De 8 h 30 à 19 h

    ☎ _____ - _____ - _____

    Dites lentement votre langue et votre numéro de téléphone en anglais deux fois. Nous vous rappellerons avec un interprète qui répondra à votre appel.

  - **Après les heures d'ouverture, composez le 8-1-1.**
    Dites votre langue en anglais trois fois, puis attendez qu'un interprète réponde à votre appel. Demandez à parler à un membre du personnel infirmier. Assurez-vous de lui dire que l'autorité de santé publique vous surveille pour détecter les signes de la maladie à virus Ebola.

- Isolez-vous immédiatement des autres.
  - Ne laissez personne toucher à votre sang ou à vos liquides organiques.
  - Ne laissez pas d'autres personnes toucher des objets qui pourraient contenir votre sang ou vos liquides organiques.

  Les liquides organiques comprennent l'urine, la salive, les vomissements, les selles (excréments), les secrétions vaginales et le sperme.

- **Composez le 9-1-1** chaque fois que vous avez besoin d'une aide médicale urgente**.**
  Dites ceci en anglais :
  « Public Health is watching me for signs of Ebola. »

Images : Bol de soupe chaude et verre d'eau glacée © Fraser Health. Toutes les autres images CC 3.0 BY / Créé par Vector Stall / Flaticon.com