

CORONAVIRUS (COVID-19)

CONSIGNES DE SANTÉ PUBLIQUE POUR LES ENTRÉES SUR LA CÔTE-NORD

Afin de protéger la population de la Côte-Nord, le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord a mis en place à partir du **6 décembre 2020** un protocole de gestion des entrées visant à réduire le risque d'introduction de la COVID-19.

Il est impératif que toute personne qui sort de la région pour une période de plus de 24 h ou toute personne de l'extérieur qui entre sur la Côte-Nord (sauf pour les travailleurs essentiels qui s'isolent hors du travail)¹:

- Respecte un confinement préventif de **7 jours**
- Évite les interactions sociales pendant **14 jours**

Les membres résidant sous le même toit sont invités également à respecter les mesures du confinement préventif.



LORS D'UN CONFINEMENT PRÉVENTIF

- Restez à la maison, ne visitez pas vos proches ni vos amis et n'accueillez pas de visiteurs.
- Les étudiants peuvent aller à l'école et les enfants peuvent aller à la garderie, mais il faut retourner immédiatement chez soi à la fin de la journée.
- Faites du télétravail, sinon retournez à votre domicile après le travail.
- N'allez pas dans les endroits publics* (centre d'achat, bars, restaurants, salle de spectacle, etc.) et ne participez à aucun rassemblement, incluant la participation à un sport d'équipe.
- Privilégiez les services de livraison et l'entraide. Prévoyez vos achats avant votre confinement préventif.
- 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.
- Nettoyez et désinfectez au moins une fois par jour les surfaces et objets fréquemment touchés (exemples : poignées de portes, interrupteurs de lumière) ainsi que la salle de bain et la toilette.
- Évitez de partager vos objets personnels (cellulaires, vaisselle, serviettes de bain, vêtements, etc.).

**En cas d'urgence ou de besoin nécessaire, n'hésitez pas à obtenir les soins et les services requis (clinique médicale, pharmacie, raisons humanitaires, etc.). Limitez au maximum les interactions sociales lors de vos déplacements.*

¹ Ce protocole ne s'applique pas dans le cas d'un déplacement de moins de 24 h par la route entre le Québec et les villages frontaliers de la province de Terre-Neuve-et-Labrador.

EN CAS D'APPARITION DE SYMPTÔMES

Consultez l'[Outil d'autoévaluation des symptômes de la COVID-19](#) et suivez 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)

Il est impératif de suivre 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)

PROTOCOLE DE GESTION DES ENTRÉES SPÉCIFIQUE POUR LES MRC DU GOLFE-DU-SAINT-LAURENT, MINGANIE² ET CANIAPISCAU³

Toute personne, résident, visiteur⁴ ou travailleur⁵ en provenance des autres régions du Québec, des provinces ou territoires canadiens ou d'un autre pays doit suivre la recommandation additionnelle suivante :

- **Appeler au 1 877 644-4545** pour prendre un rendez-vous concernant le dépistage à l'arrivée et après 7 jours.

Pour les communautés autochtones, veuillez vous référer à vos autorités ou au centre de santé dès votre arrivée.

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. De plus, les travailleurs de chantiers doivent suivre des protocoles alternatifs de dépistage mis de l'avant par leurs employeurs afin de respecter la capacité des laboratoires de la Côte-Nord.

² Le programme de dépistage ne s'adresse pas aux travailleurs de chantiers ou des mines. En dehors de l'Île d'Anticosti où le protocole est déjà actif, l'accès au dépistage débutera le 17 décembre.

³ Le programme de dépistage ne s'adresse pas aux travailleurs de chantiers ou des mines. En dehors de Schefferville où le protocole est déjà actif, l'accès au dépistage débutera le 17 décembre.

⁴ Les enfants de moins de 10 ans n'ont pas à se faire dépister, à moins qu'il y ait apparition de symptômes.

⁵ Le dépistage à l'arrivée n'est pas requis si un test de dépistage a été fait dans les 96 heures précédentes.