Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

# Éloignement physique. Isolement volontaire. Quarantaine volontaire : que sont-ils et comment se protéger et protéger les autres?



À mesure que le nombre de cas de COVID-19 augmente à l'échelle mondiale, nous entendons parler de concepts comme l'éloignement physique, l'éloignement social et l'isolement volontaire. Mais que signifient ces termes?

**Qu'est-ce que l'éloignement physique?**

**L'éloignement physique** est un moyen recommandé par les responsables de la santé publique pour ralentir la propagation de la COVID-19. L'OMS préconise de remplacer « éloignement social » par « éloignement physique » pour préciser que rester à la maison ne signifie pas couper les relations avec les membres de sa famille, ses amis ou ses collègues, mais bien de mettre une distance physique entre soi et autrui pour empêcher la transmission du virus.

- Maintenez une distance équivalant à deux longueurs de bras, soit environ deuxmètres (sixpieds), entre vous et la personne à côté de vous.
- Si vous êtes en mesure de le faire, travaillez de la maison.
- Si vous ne pouvez pas travailler à domicile, envisagez de faire des quarts échelonnés afin de limiter le nombre de personnes travaillant ensemble en même temps.
- Si vous devez vous rendre au travail, déplacez-vous lorsque la circulation est plus faible et, si cela est possible, maintenez une distance de deux mètres (six pieds) entre vous et les autres. Assurez-vous de bien vous laver les mains après chaque déplacement.
- Éviter de toucher les gens, y compris de leur serrer la main.
- Limitez les contacts en personne, portez un masque et assurez-vous de maintenir une distance de deux mètres (six pieds) entre vous et les personnes vulnérables à la COVID 19, comme les gens âgés, car vous pourriez leur faire courir un risque.
- Limitez le temps passé hors de chez vous, dans des lieux publics comme les magasins.

**Conseil:** Si vous ne travaillez pas, profitez de cette période à la maison pour faire des choses que vous n'avez jamais le temps de faire, par exemple acquérir une aptitude en ligne, mieux organiser votre domicile, vous rapprocher de votre famille et consacrer du temps à une activité significative. Ne vous concentrez pas sur ce que vous ne pouvez pas faire, mais sur ce que vous pouvez faire.

**Qu'est-ce que l'isolement volontaire?**

**L'isolement volontaire** est ce qu'on doit faire lorsqu'il est possible qu'on ait été exposé à la COVID-19 ou lorsqu'on a été dans une situation à haut risque comme un voyage à l'étranger. Cela consiste à se séparer des autres en demeurant à la maison et en évitant les contacts avec autrui..

- L'isolement volontaire est alors nécessaire parce que vous avez un risque élevé de contracter la maladie. Assurez-vous de connaître les symptômes de la COVID-19 et sachez à quel professionnel de la santé vous adresser si vous ressentez l'un deux.
- Ne vous limitez pas à l'éloignement social ou physique. Vous devez rester à la maison, c'est-à-dire ne pas aller travailler, ne pas aller marcher dans des lieux publics et ne pas utiliser les transports en commun, les taxis ou le covoiturage.
- Faites livrer à la maison votre épicerie et vos autres achats.
- Limitez les contacts avec autrui, maintenez une distance de deux mètres (six pieds) ou plus entre vous et les autres et, si cela est possible, portez un masque lorsque vous vous approchez des personnes qui habitent avec vous.
- Demeurez le plus souvent possible dans une pièce séparée, à l'écart des autres membres de votre foyer. Si vous le pouvez, utilisez une salle de bain distincte.
- Nettoyez ou désinfectez quotidiennement toutes les surfaces souvent touchées, comme les ordinateurs, les téléphones, les télécommandes de télévision, etc.
- Évitez les contacts avec des personnes courant un plus grand risque de contracter la COVID-19, les aînés par exemple.
- Planifiez vos journées et restez occupés. Ouvrez de temps à autre les fenêtres pour faire entrer de l'air frais et ouvrez vos stores ou vos rideaux pour faire pénétrer le plus de lumière du soleil possible.

**Qu'est-ce que la mise en quarantaine volontaire?**

Si vous avez la COVID-19 ou si vous attendez votre diagnostic, vous devez **vous mettre en quarantaine volontaire**.

- Restez à la maison jusqu'à ce qu'un responsable de la santé publique vous avise que vous ne posez plus de risque.
- Prenez toutes les précautions relatives à l'isolement volontaire et assurez-vous que toutes les surfaces que vous touchez sont complètement désinfectées avant que d'autres personnes les touchent.
- Lorsque vous toussez ou éternuez, couvrez votre bouche et votre nez à l'aide d'un mouchoir, du pli de votre coude ou du haut de votre manche; n'utilisez pas votre main.
- Jetez vos mouchoirs de papier dans une poubelle doublée d'un sac en plastique afin de rendre l'élimination des déchets plus sécuritaire et plus facile.
- Évitez absolument tout contact en personne avec autrui.
- Si vous vivez seul, informez un ami ou un membre de votre famille que vous êtes en quarantaine volontaire afin qu'il puisse prendre chaque jour de vos nouvelles par téléphone ou à l'aide d'un autre outil virtuel.

**Dans chacune de ces situations:**

Le nettoyage et l'hygiène sont importants.

- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau pendant 20 secondes ou plus avant de toucher votre visage ou de manger.
- Frictionnez vos mains pendant 20 secondes ou plus lorsque vous utilisez un désinfectant pour les mains.
- Couvrez votre nez et votre bouche avec un mouchoir ou votre coude lorsque vous éternuez ou toussez, et lavez-vous les mains tout de suite après.
- Nettoyez tous les jours les surfaces fréquemment touchées.

Enfin, sachez que l'éloignement physique, l'isolement volontaire ou la mise en quarantaine volontaire ne signifie pas cesser tout contact. En fait, rester en contact avec les autres par téléphone, par appel

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

vidéo et par clavardage est plus important que jamais. Assurez-vous de maintenir des rapports avec les autres de manière sécuritaire, et si vous n'êtes pas malade, faites de l'exercice à la maison. Prenez le temps de faire ces deux choses, qui sont essentielles pour votre santé et votre bien-être.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.