

QUE FAIRE SI VOUS AVEZ ÉTÉ TESTÉ POSITIF À LA COVID-19

(aussi appelé : « Consignes d'isolement »)



1. Commencez à vous isoler immédiatement.

- Restez chez vous sauf pour vous faire soigner.
- Isolez-vous des autres membres de votre foyer (isolez-vous dans une chambre à part, utilisez une salle de bains séparée si possible, etc.).
- Consultez immédiatement votre fournisseur de soins primaires ou un fournisseur de soins d'urgence pour savoir si vous remplissez les conditions requises pour un traitement. Cela est particulièrement important pour les personnes à risque élevé.
- Prévenez votre employeur que vous avez la COVID-19.

2. Essayez de vous souvenir de toutes les personnes avec lesquelles vous avez été en contact dans les 48 heures avant l'apparition des symptômes ou le résultat positif d'un test (selon la première éventualité).

- Dites-leur que vous avez testé positif afin qu'ils puissent suivre les recommandations d'isolement. Ce point est particulièrement important pour les contacts personnels/familiaux* et les personnes immunodéprimées ou à risque élevé.

*Les contacts personnels/familiaux sont les personnes avec lesquelles vous vivez, chez lesquelles vous passez la nuit, avec lesquelles vous partagez un véhicule pour aller au travail ou qui sont directement exposées à vos sécrétions respiratoires (p. ex., embrasser, partager un verre, changer des couches, etc.) :

3. Le jour 5, vous n'avez aucun symptôme ou vos symptômes s'améliorent ?

« Vos symptômes s'améliorent » signifie que vos symptômes se sont nettement atténués. Certains symptômes (comme la fatigue ou la perte de l'odorat) peuvent durer plus longtemps. Si vous avez des questions, veuillez contacter votre médecin pour en discuter. Reportez-vous à la page 3 pour savoir comment compter les jours après un test positif.

- Si la réponse est « oui », vous pouvez arrêter l'isolement le jour 6**. Portez un masque bien ajusté quand vous êtes en présence d'autres personnes (y compris les membres de votre foyer) jusqu'au jour 10. Si vous ne pouvez pas porter de masque, continuez à vous isoler pendant 10 jours complets.
- Si la réponse est « non », continuez à vous isoler jusqu'à ce que les symptômes disparaissent ou que dix jours se soient écoulés depuis votre test positif ou l'apparition des premiers symptômes**.

**Aucune personne ne doit sortir de son isolement tant qu'elle n'a plus de fièvre pendant 24 heures sans prendre de médicaments antifièvre. Si les symptômes ne se résorbent pas ou s'aggravent, consultez un médecin.

N.B. Si vous présentez des symptômes après avoir été testé positif, votre période d'isolement commence. Le jour 0 est votre premier jour d'isolement.

Quand nous disons de porter un masque, nous entendons un masque chirurgical, KN95, ou N95 (pas en tissu !)

Recommandations supplémentaires des services de la Santé du comté de Washtenaw

Ces quelques mesures supplémentaires permettront de réduire encore le risque que vous propagiez la COVID-19 autour de vous.

- Si possible, effectuez un test d'antigène rapide le jour 5 de l'isolement.
 - S'il est négatif, mettez fin à l'isolement le jour 6 et portez un masque quand vous êtes en présence d'autres personnes jusqu'au jour 10.
 - S'il est positif, continuez à vous isoler jusqu'au jour 10.
- Si vous mettez fin à votre isolement le jour 6, restez plus prudent jusqu'au jour 10. Limitez vos contacts avec d'autres personnes dans toute la mesure du possible.
- Si vous êtes souvent en contact avec des populations vulnérables (p. ex. des personnes immunodéprimées ou âgées) :
 - Envisagez de poursuivre votre isolement plus longtemps (dix jours complets).
 - Si vous décidez d'arrêter votre isolement avant dix jours, faites un test rapide d'antigène. S'il est positif, envisagez de vous isoler pendant les dix jours complets.

Si vous avez besoin d'une lettre d'isolement ou de quarantaine pour votre employeur, envoyez un courriel à health@washtenaw.org ou composez le 734-544-6700 et laissez un message.

Ces consignes concernent la population générale. Il est possible que certains lieux (écoles, établissements de soins et autres endroits où les gens se rassemblent) appliquent des consignes supplémentaires.

Dernière mise jour : 16/03/2022. Ces informations sont susceptibles d'être modifiées à tout moment.

Pour en savoir plus sur ce que vous devez faire si vous êtes malade ou si vous avez été exposé :

www.washtenaw.org/COVID19whattodo

QUE FAIRE SI VOUS AVEZ ÉTÉ EXPOSÉ À UNE PERSONNE ATTEINTE DE LA COVID-19

(aussi appelé : « Recommandations de quarantaine/Recommandations en cas de contact étroit »)

Reportez-vous à la page 3 pour savoir comment compter les jours après avoir été exposé

Si la personne à laquelle vous avez été exposé est un contact personnel ou familial.

Les contacts personnels/familiaux sont les personnes avec lesquelles vous vivez, chez lesquelles vous passez la nuit, avec lesquelles vous partagez un véhicule pour aller au travail ou qui sont directement exposées à vos sécrétions respiratoires (par exemple, embrasser, partager un verre, changer des couches, etc.) :

- Surveillez vos symptômes pendant dix jours.
- Faites-vous tester au moins une fois si possible trois à sept jours après l'exposition (si des symptômes apparaissent, faites-vous tester tout de suite).
- Portez un masque bien ajusté pendant dix jours à compter de la date de la dernière exposition pour protéger les personnes autour de vous. Si vous ne pouvez ou voulez pas porter de masque, isolez-vous chez vous pendant dix jours.
- Évitez de pratiquer des activités sans masque où vous risquez davantage d'exposer des personnes vulnérables pendant dix jours à compter de la date de la dernière exposition*.

Si la personne à laquelle vous avez été exposé n'est pas un contact personnel ou familial (autrement dit, vous avez été exposé dans un contexte communautaire, social ou professionnel)

- Surveillez vos symptômes pendant dix jours
- Faites-vous tester si vous présentez des symptômes
- Envisagez de porter un masque bien ajusté pendant dix jours à compter de la date de la dernière exposition pour protéger les personnes autour de vous. Au minimum, portez un masque dans les situations où vous risquez davantage d'exposer des personnes vulnérables.
- Évitez de pratiquer des activités sans masque et toute activité où vous risquez davantage d'exposer des personnes vulnérables pendant dix jours à compter de la date de la dernière exposition*.

*Les activités à haut risque ont un risque plus élevé d'exposer des personnes vulnérables sont par exemple celles où le port du masque est impossible, les interactions avec des personnes à risque élevé ou immunodéprimées et les rassemblements de nature sociale ou récréative.

Si vous développez des symptômes, évitez d'entrer en contact avec d'autres personnes et doit se faire tester (test PCR ou antigène rapide).

Si le test est positif, suivez les consignes d'isolement.

Si le test est négatif, restez chez vous jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.

Si les symptômes s'aggravent ou changent,
faites un suivi auprès de votre médecin et envisagez d'obtenir un autre test.

Par « masque », nous entendons un masque chirurgical, KN95, ou N95 (pas en tissu !)

Recommandations supplémentaires des services de la Santé du comté de Washtenaw

Ces quelques mesures supplémentaires permettront de réduire encore le risque que vous propagiez la COVID-19 autour de vous.

- Si vous êtes souvent en contact avec des populations vulnérables (p. ex. des personnes immunodéprimées ou âgées) :
 - Envisagez de rester chez vous/de vous mettre en quarantaine pendant dix jours après l'exposition.

Si vous avez besoin d'une lettre d'isolement ou de quarantaine pour votre employeur, envoyez un courriel à health@washtenaw.org ou composez le 734-544-6700 et laissez un message.

Ces consignes concernent la population générale. Il est possible que certains lieux (écoles, établissements de soins et autres endroits où les gens se rassemblent) appliquent des consignes supplémentaires.

Dernière mise jour : 16/03/2022. Ces informations sont susceptibles d'être modifiées à tout moment.

Pour en savoir plus sur ce que vous devez faire si vous êtes malade ou si vous avez été exposé :

www.washtenaw.org/COVID19whattodo

Comment compter les jours après un test positif ou une exposition au virus

SI LE TEST EST POSITIF - Recommandations des WCHD : Si vous êtes souvent en contact avec des populations vulnérables, envisagez de poursuivre votre isolement pour dix jours complets. (Ainsi, vous pourrez sortir de l'isolement le jour 11.)

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|--|---------------|---------------|----------------|----------------|--|---|
| Jour 0 | Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 |
| Le résultat de votre test est positif ou vous commencez à présenter des symptômes de la COVID-19. Commencez l'isolement. | | | | | Si vous n'avez aucun symptôme ou si vos symptômes se résorbent, cela peut être le dernier jour d'isolement+. | Si vous n'avez aucun symptôme ou si vos symptômes se résorbent, vous pouvez sortir de l'isolement*. |
| Jour 7 | Jour 8 | Jour 9 | Jour 10 | Jour 11 | + Passez un test d'antigène rapide ce jour pour déterminer les prochaines étapes, si possible *Continuez à porter un masque bien ajusté quand vous êtes en présence d'autres personnes jusqu'au jour 11 | |

SI LA PERSONNE À LAQUELLE VOUS AVEZ ÉTÉ EXPOSÉ EST UN CONTACT PERSONNEL OU FAMILIAL :

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|--|---------------|---------------|----------------|---|---|---------------|
| Jour 0 | Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 |
| Vous avez été exposé. Portez un masque bien ajusté en présence d'autres personnes. | | | | | Faites-vous tester trois à sept jours après l'exposition si possible. | |
| Jour 7 | Jour 8 | Jour 9 | Jour 10 | Jour 11 | | |
| | | | | Vous pouvez arrêter de porter un masque en présence d'autres personnes. | | |

SI LA PERSONNE À LAQUELLE VOUS AVEZ ÉTÉ EXPOSÉ N'EST PAS UN CONTACT PERSONNEL OU FAMILIAL :

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---------------|---------------|----------------|---|---------------|---------------|
| Jour 0 | Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 |
| Vous avez été exposé, envisagez de porter un masque bien ajusté en présence d'autres personnes. | | | | | | |
| Jour 7 | Jour 8 | Jour 9 | Jour 10 | Jour 11 | | |
| | | | | Vous pouvez arrêter de porter un masque en présence d'autres personnes. | | |

Recommandation des WCHD pour les personnes ayant été exposées à la COVID-19 : Si vous êtes souvent en contact avec des populations vulnérables, envisagez de rester chez vous ou de vous mettre en quarantaine pendant dix jours après l'exposition. Ainsi, vous pourrez sortir de la quarantaine le jour 11.

Ces consignes concernent la population générale. Il est possible que certains lieux (écoles, établissements de soins et autres endroits où les gens se rassemblent) appliquent des consignes supplémentaires.

Si vous êtes un professionnel de la santé, consultez les directives des CDC « Managing Healthcare Personnel » pour plus de détails vous concernant.

Dernière mise jour : 16/03/2022. Ces informations sont susceptibles d'être modifiées à tout moment.

Pour en savoir plus sur ce que vous devez faire si vous êtes malade ou si vous avez été exposé :

www.washtenaw.org/COVID19whattodo