



Directives pour les personnes qui peuvent avoir été en contact étroit avec une personne atteinte de la COVID-19

Vous recevez ces directives parce que vous êtes susceptible d'avoir été en contact étroit avec une personne atteinte de la COVID-19. Vous **DEVEZ** maintenant surveiller vos symptômes et vous auto-isoler.

Qu'est-ce qu'un contact étroit?

- Une personne qui habite avec une personne ayant reçu un diagnostic de la COVID-19, OU
- Une personne qui prodigue des soins à une personne ayant reçu un diagnostic de la COVID-19, incluant des membres de la famille ou d'autres soignants, depuis au plus 2 jours (48 heures) précédant le début des symptômes de la personne atteinte de la COVID-19 et jusqu'à ce que celle-ci commence sa période d'auto-isolement, OU
- Une personne qui a eu un autre contact physique étroit semblable pendant plus de 5 minutes jusqu'à 2 jours (48 heures) avant que la personne atteinte de la COVID-19 présente la maladie et jusqu'à ce qu'elle commence sa période d'auto-isolement.

Autosurveillance des symptômes de la COVID-19

- Si vous développez des symptômes de la COVID-19 (p. ex., fièvre, toux ou difficulté respiratoire), veuillez utiliser [l'outil d'autoévaluation de la COVID-19 fourni par le gouvernement de l'Ontario](#) pour savoir comment obtenir les soins nécessaires.
- Les symptômes de la maladie peuvent apparaître jusqu'à 14 jours après votre dernier contact avec un cas de la COVID-19.
- La plupart des personnes qui ont des symptômes bénins guérissent seules chez elles.
- Si vous éprouvez des symptômes croissants de maladie respiratoire, incluant une poussée de fièvre, une toux qui s'aggrave ou des symptômes pseudo-grippaux, et que vous avez besoin d'assistance médicale, présentez-vous dans l'une des [Cliniques de soins COVID-19](#).
- Si vous êtes en détresse (p. ex., importante difficulté à respirer, douleur thoracique, évanouissement ou aggravation importante de tout symptôme d'une maladie chronique), rendez-vous aux Services d'urgence le plus près ou composez le 9-1-1.

Dernière mise à jour le 2 mai 2020



Vous DEVEZ vous isoler chez vous

- Évitez de vous isoler dans un endroit où il y a des personnes vulnérables, y compris des personnes qui sont malades, qui ont un système immunitaire affaibli ou qui sont plus âgées.
- Il est interdit de quitter votre propriété pour faire une promenade. Restez dans un endroit privé comme votre cour ou votre balcon si vous sortez pour prendre l'air.
- Limitez vos contacts avec les autres dans votre lieu d'isolement, y compris les enfants.
- Restez dans une pièce séparée et utilisez si possible une salle de bains différente de celle des autres personnes de votre foyer.
- Si vous devez sortir de votre chambre, en plus de vous tenir à au moins 2 mètres des autres personnes présentes dans la maison, il est préférable de porter un masque facial, en tissu ou chirurgical, pour protéger les autres personnes.
- Ne recevez pas de visiteurs.
- Ne quittez pas votre lieu d'isolement à moins que ce soit pour recevoir des soins médicaux.
- N'utilisez pas les transports publics (p. ex., autobus, taxis).
- Ne vous présentez pas au travail ou à l'école (vous pouvez assister virtuellement).
- N'allez pas dans la communauté, y compris à l'épicerie ou à la pharmacie.
- Si vous devez être en contact avec les autres, pratiquez la distanciation physique et gardez au moins 2 mètres (6 pieds) entre vous et l'autre personne.
- Si vous avez besoin de provisions, de médicaments ou d'autres articles essentiels, demandez à un membre de votre famille, à un ami, à un voisin ou à toute autre personne qui n'est pas en isolement de le faire pour vous. Demandez qu'on laisse les articles à la porte pour réduire au minimum le contact.

**Si cela n'est pas possible, téléphonez au 2-1-1 pour connaître la gamme complète des programmes et des services gouvernementaux, sociaux et communautaires et de santé offerte à Ottawa ainsi que la façon d'y accéder.*

Critères de cessation de l'auto-isolement*

- La cessation de votre auto-isolement dépend de votre exposition à la COVID-19 et du résultat de votre test de dépistage de la COVID-19.
- Veuillez vous reporter au tableau suivant pour connaître votre situation.



Historique des contacts	Critères
<p>Plus en contact avec une personne atteinte de la COVID-19</p> <p>(p. ex., vous habitez ailleurs OU vous habitez dans le même foyer, mais vous pouvez vous isoler en utilisant une pièce et une salle de bains différentes et vous conservez toujours une distance de plus de deux mètres avec le ou les cas de la COVID-19)</p>	<p>Il s'est écoulé 14 jours depuis votre dernier contact avec une personne atteinte de la COVID-19</p> <p>ET vous n'avez pas développé de symptômes de la COVID-19 (p. ex., fièvre, toux ou difficulté respiratoire)</p>
<p>Contact continu avec une personne atteinte de la COVID-19</p> <p>(p. ex., vous habitez dans le même foyer et vous ne pouvez pas vous isoler parce que vous continuez de partager la même salle de bains et la même chambre)</p>	<p>Il s'est écoulé 14 jours depuis le moment où la personne atteinte de la COVID-19 a terminé sa période d'auto-isolément</p> <p>ET vous n'avez développé aucun des symptômes de la COVID-19 (fièvre, toux et difficulté respiratoire)</p>

* **Remarque** : les travailleurs de la santé sont soumis à des critères différents en ce qui concerne la cessation de l'auto-isolément. Veuillez consulter le document intitulé « *Lignes directrices concernant la COVID-19 pour les travailleurs des établissements de soins de santé et des institutions* » accessible à l'adresse SantePubliqueOttawa.ca/Auto-Isolément pour en savoir davantage.

Voyages internationaux

- Veuillez noter que si vous rentrez au Canada après un voyage à l'étranger, vous DEVEZ vous auto-isoler pendant 14 jours même si vous ne ressentez aucun des symptômes communs ou moins fréquents de la COVID-19.
- Le 25 mars 2020, le gouvernement du Canada a mis en place un décret d'urgence en vertu de la *Loi sur la mise en quarantaine* qui stipule que toute personne entrant au Canada par voie aérienne, maritime ou terrestre doit se mettre en quarantaine (s'auto-isoler) pendant 14 jours. Une dérogation s'applique pour les travailleurs des secteurs de services essentiels qui traversent régulièrement la frontière.
- Veuillez consulter canada.ca/le-coronavirus pour obtenir plus de renseignements.

Continuer la distanciation physique APRÈS votre période d'auto-isolément - ces recommandations s'appliquent à toutes les personnes :

- Maintenez une distance d'au moins 2 mètres (6 pieds) entre vous et l'autre personne.
- Annulez tous les rassemblements de groupe.



- Maintenez vos liens sociaux avec le téléphone, le clavardage vidéo ou les médias sociaux plutôt qu'en personne.
- Discutez avec votre employeur de la possibilité de travailler à domicile.
- Évitez de vous rendre chez vos amis ou vos proches âgés à moins que cette visite soit essentielle.
- Gardez les fenêtres ouvertes lors de vos déplacements en taxi ou en transports publics dans la communauté.
- Vous pouvez sortir faire une promenade. Faites un effort pour vous tasser ou pour passer rapidement et poliment devant d'autres personnes quand vous marchez sur les trottoirs. Le dépassement d'une autre personne sur le trottoir n'est pas considéré comme un contact étroit ni comme un risque important d'exposition à la COVID-19.

Veillez consulter SantePubliqueOttawa.ca/CoronavirusFR pour en apprendre davantage.