



Directives pour les personnes présentant des symptômes de la COVID-19 et qui ont été dépistées

Vous avez subi un test de dépistage de la COVID-19 en raison de vos symptômes et parce que vous répondez aux critères de dépistage définis par Santé publique Ottawa. Dans l'attente de vos résultats de laboratoire, vous **DEVEZ** vous auto-isoler à la maison, aviser vos contacts étroits et surveiller vos symptômes.

Obtenir des résultats de laboratoire

- Vous pouvez consulter le site Web suivant du gouvernement de l'Ontario pour connaître le résultat de votre test de dépistage de la COVID-19 : covid-19.ontario.ca/fr
- Santé publique Ottawa contactera **uniquement** les personnes dont le résultat est **positif** dans le cadre des activités de gestion des cas et des contacts.

Vous DEVEZ vous auto-isoler à domicile

- 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.

Dernière mise à jour le 2 mai 2020



- 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.*

Informer vos contacts étroits

- Veuillez informer toutes les personnes avec lesquelles vous avez été en contact étroit depuis les 2 jours (48 heures) précédant l'apparition de vos symptômes et le début de votre auto-isolement qu'elles doivent s'auto-isoler pendant 14 jours à partir de leur dernier contact avec vous.
- Les contacts étroits incluent les personnes qui vous ont prodigué des soins, celles qui habitent avec vous et celles qui ont eu des contacts étroits avec vous pendant plus de 5 minutes.
- Vos contacts étroits peuvent cesser leur auto-isolement si le résultat de votre test de dépistage est négatif.
- Veuillez remettre à vos contacts étroits un exemplaire du document de Santé publique Ottawa intitulé « Directives visant les personnes qui peuvent avoir été en contact étroit avec un cas de la COVID-19 » qui est accessible à l'adresse SantePubliqueOttawa.ca/Auto-Isolement.

Surveiller vos symptômes de la COVID-19

- La plupart des personnes qui ont des symptômes légers 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.



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.

Exposition	Résultat positif pour la COVID-19	Résultat négatif pour la COVID-19
Exposition connue à une personne atteinte de la COVID-19	Quatorze (14) jours après l'apparition de vos symptômes ET absence de fièvre ET amélioration de vos symptômes	Quatorze (14) jours après l'apparition de vos symptômes ET absence de fièvre ET amélioration de vos symptômes
Aucune exposition à une personne atteinte de la COVID-19	Quatorze (14) jours après l'apparition de vos symptômes ET absence de fièvre ET amélioration de vos symptômes	24 heures après la disparition de vos symptômes

* **Remarque** : les travailleurs de la santé sont soumis à des critères différents en ce qui concerne la cessation de l'auto-isolement. 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-Isolement 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-isolement - 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.