

Comment retracer les personnes avec qui vous avez eu des contacts étroits

Introduction

- Le [ministère de la Santé](#) demande aux **personnes ayant reçu un résultat de test de dépistage de la COVID-19 positif** (test PCR, moléculaire rapide ou antigénique rapide) d'**aviser leurs contacts étroits** (aussi appelés contacts à haut risque ou à risque élevé) **qu'ils auraient pu être exposés à la COVID-19**. Cela s'applique également aux personnes présentant des [symptômes de la COVID-19](#) qui n'ont pas effectué ou ne peuvent pas effectuer un test de dépistage. Les étapes ci-dessous expliquent la démarche à suivre pour identifier qui sont leurs contacts étroits dans la communauté et donc qui ils doivent aviser.
- En développant votre liste de contacts étroits, il est important de considérer que nous ne sommes souvent pas au courant des antécédents médicaux (p. ex. risques de maladie grave) de nos contacts et de leurs proches. En informant tous vos contacts étroits, vous partagez l'information reliée à l'exposition potentielle à la COVID-19 et faites ainsi en sorte qu'ils puissent prendre les précautions nécessaires en fonction de leur état de santé et de celui de leurs proches.
- Plusieurs facteurs peuvent augmenter le risque de maladie grave reliée à la COVID-19 et les directives générales peuvent ne pas s'appliquer à toutes les situations individuelles. Conséquemment, il est important que chaque personne (membre du public, employé, employeur, ou bénévole) évalue ses propres niveaux de risque avant de se présenter à un rassemblement, événement ou lieu de travail. Le [site des CDC](#) (disponible uniquement en anglais) est une bonne ressource pour mieux comprendre ces facteurs de risque.

Remarque : L'information ci-dessous ne doit pas être interprétée comme des conseils pour savoir comment éviter les contacts étroits, ni pour déterminer quel équipement de protection individuelle porter dans une circonstance particulière. Si vous avez été avisé que vous êtes un contact étroit par Santé publique Ottawa (SPO) dans le cadre d'une opération de gestion des cas, ou en étant sujet à une enquête pour une éclosion dans un milieu à risque élevé, veuillez suivre ces instructions fournies par SPO.

Démarche pour identifier les contacts étroits

Étape 1 : Établir la période de contagion

- La période de contagion est la période pendant laquelle la personne infectée peut transmettre le virus aux autres.
- Elle débute 48 heures avant l'apparition du premier symptôme ou 48 heures avant la date où a été fait le test positif (pour les cas asymptomatiques) et se termine à la fin de la période d'auto-isolement.
 - Exemples :
 - 1) Une personne commence à **avoir des symptômes** le 18 janvier et fait un test dont le résultat est positif le 20 janvier. Sa période de contagion s'étend du 16 janvier jusqu'à la fin de son isolement.
 - 2) Une personne **n'a pas de symptômes**, mais fait un test dont le résultat est positif le 5 janvier. Sa période de contagion s'étend du 3 janvier à la fin de son isolement.
 - 3) Une personne commence à avoir des symptômes le 30 janvier, mais ne fait pas de test. Sa période de contagion s'étend du 28 janvier à la fin de son isolement.

Étape 2 : Identifier les endroits qui ont été fréquentés par la personne qui présente des symptômes ou ayant reçu un résultat positif pendant sa période de contagion ainsi que les personnes avec lesquelles il a pu y avoir un contact étroit et qui pourraient être avisées :

- Endroits à considérer : Maison, travail, activités de bénévolat, événements sociaux, rassemblements, activités parascolaires, etc.
- Considérer les membres du foyer (ceux avec lesquels vit la personne), famille, amis, collègues, coéquipiers, etc.
- Il n'est pas toujours possible d'identifier toutes les personnes concernées (ex. : personnes croisées à l'épicerie).

Étape 3 : Déterminer si les personnes identifiées ont eu des contacts étroits avec la personne qui présente des symptômes de la COVID-19 ou ayant reçu un résultat positif pendant sa période de contagion :

- Un **contact étroit** est une personne qui se trouvait à moins de deux mètres (six pieds) de la personne qui présente des symptômes ou a reçu un résultat positif, pendant la période où elle pouvait transmettre le virus aux autres (voir étape 1). Les rencontres brèves ne comptent pas, à moins qu'elles soient répétées et sans protection adéquate (voir plus bas).
- **Les trois principaux facteurs qui, ensemble, déterminent si quelqu'un est un contact étroit :**
 - 1. Était-ce une rencontre près de la personne?**
 - a) La **distanciation physique** (plus de deux mètres ou six pieds) a-t-elle été respectée pendant **toutes** les interactions? Si non, il s'agit d'un contact étroit.
 - b) Y a-t-il eu un **contact physique** (ex. : câlin)? Si oui, il s'agit d'un contact étroit.
 - c) Y a-t-il eu un contact avec les **liquides corporels** (ex. : moucher le nez d'un enfant)? Si oui, il s'agit d'un contact étroit.
 - 2. S'il y a eu une rencontre, était-elle prolongée?**
 - a) Plus la rencontre est longue, plus le virus risque de se transmettre.
 - b) S'agissait-il d'une rencontre prolongée (ex. : un contact d'une durée plus longue que d'avoir croisé une personne dans un couloir)?
 - c) S'agissait-il de plusieurs rencontres en 24 heures?
 - 3. S'il y a eu un contact étroit, la protection adéquate était-elle en place pour réduire la transmission?**
 - a) Il est important de connaître le niveau de protection en place pendant la rencontre et quel équipement de protection individuelle était porté par les personnes. En effet, si la protection était adéquate, le contact n'était pas étroit.
 - b) Pour que la **protection** soit considérée comme **adéquate**, la personne qui présente des symptômes de la COVID-19 ou ayant reçu un résultat de test positif et la personne avec laquelle elle interagit doivent toutes les deux porter un masque bien ajusté (masque médical ou non médical à trois épaisseurs) couvrant bien la bouche et le nez.
 - c) Si la personne qui présente des symptômes ou ayant reçu un test positif ne portait **pas** de masque, il y a un plus grand risque de transmission, par exemple, en projetant des gouttelettes dans les yeux de la personne avec laquelle elle a interagi. Dans ce cas, pour que ce contact soit considéré comme protégé, il faut également que l'autre personne ait porté une protection oculaire en plus d'un masque médical bien ajusté.
 - d) Porter correctement un masque signifie qu'il n'y a aucun problème avec le masque ou avec la façon dont il a été porté. Par exemple, si un masque glisse sous le nez ou la bouche ou qu'il est déchiré, il cesse d'offrir une protection adéquate.

Étape 4 : Aviser les contacts étroits

- Une fois que vous avez déterminé qui est considéré comme un contact étroit, avisez les personnes en question à l'aide de la lettre [Exposition à risque élevé à la COVID-19](#), qui comprend des renseignements sur le dépistage et l'isolement. Ils trouveront plus d'information sur la page [Que faire si vous avez été exposé à la COVID-19](#).

N.B. : Compte tenu des mesures sanitaires robustes et de plusieurs contrôles en place dans les écoles et les services de garde, les enfants et le personnel exposés au virus dans ces endroits ne sont généralement pas considérés comme ayant eu un contact étroit requérant l'isolement. Toutefois, selon la nature et la fréquence des interactions, certaines personnes pourraient tout de même répondre aux critères de contact étroit. En cas de doute sur la pertinence d'aviser une personne exposée dans une école ou un service de garde, ou de questions sur les mesures et processus en place, communiquez directement avec l'établissement.