

Objet : Résultat positif à un test pour la COVID-19

Cher client, chère cliente,

Vous avez obtenu un résultat positif pour le virus qui cause la COVID-19. Cette lettre contient les informations les plus importantes à connaître pour prendre soin de vous et d'autrui. Vous êtes **tenu de vous isoler pour une période de 5 à 20 jours** à compter de l'apparition des symptômes ou de la date du test si vous ne présentez aucun symptôme. Si vous avez voyagé, suivez les instructions d'auto-isolement données par l'agent fédéral de quarantaine. Vous trouverez de plus amples renseignements sur les voyages et la quarantaine sur le site Web du gouvernement du Canada consacré aux voyages : <https://voyage.gc.ca/voyage-covid/voyage-restrictions/isolement>.

Cette lettre est émise par Santé publique Ottawa à une personne dont le test de dépistage de la COVID-19 est positif sur la base des résultats des tests moléculaires. En général, Santé publique Ottawa ne rejette pas les cohortes dans les contextes de groupe et, par conséquent, cette lettre n'est pas utilisée à cette fin.

Que devez-vous faire pendant votre auto-isolement?

- Restez à la maison.
- Faites livrer à votre porte vos provisions, vos médicaments et tout autre produit de première nécessité par un service de livraison, un ami ou un membre de la famille. Ne les invitez pas à entrer dans votre maison.
- Reportez tous les rendez-vous médicaux et dentaires électifs jusqu'à la fin de votre période d'auto-isolement.
- Ne prenez pas les transports en commun si vous devez vous rendre chez un médecin. Si vous n'avez pas accès à un véhicule privé, veuillez utiliser les services de taxi ou de covoiturage, porter un masque, vous asseoir sur le siège arrière du côté opposé au conducteur et ouvrir les fenêtres (si la météo le permet).
- Prenez le temps de faire les activités intérieures que vous aimez, comme lire, peindre, regarder des films ou jouer.
- Vous pouvez quitter votre domicile pour faire de l'exercice en plein air, seul ou avec un soignant. Vous devez maintenir une distance physique d'au moins deux mètres (six pieds) avec les autres en tout temps et porter un masque dans les aires communes lorsque vous sortez si vous vivez dans un immeuble d'appartements, un condo ou un hôtel. **Vous ne devez pas vous rendre à des cours de conditionnement physique en plein air ou à des séances d'entraînement personnel.**

Comment s'isoler dans un ménage de plusieurs personnes?

L'auto-isolement signifie également ne pas être en contact avec les personnes de votre ménage (ou le moins possible) pour freiner la propagation de la COVID-19.

- Il est important que vous ayez votre propre chambre et votre propre salle de bain pour vous isoler.
- Si vous partagez une salle de bains, désinfectez les zones que vous touchez (poignée de la chasse d'eau, comptoir et robinets) après chaque utilisation. Utilisez des serviettes en papier ou des essuie-mains séparés pour vous sécher les mains.
- Prenez vos repas dans votre chambre, loin des autres. Utilisez vos propres couverts, assiettes et verres.
- Portez un masque lorsque vous quittez votre chambre et ne pénétrez dans les espaces communs qu'en l'absence des autres membres du ménage.
- Désinfectez les zones que vous touchez et avec lesquelles d'autres personnes peuvent entrer en contact.
- Si vous êtes le principal fournisseur de soins d'un membre de votre ménage et que vous devez le soigner, portez un masque et lavez-vous les mains.

Quand pouvez-vous mettre fin à votre -auto-isolement?

Période d'isolement	Scénario
<p>Cinq jours à compter de l'apparition des symptômes ou de la date de votre résultat positif au test, le cas échéant (selon la première éventualité);</p> <p>et si vous avez des symptômes, jusqu'à ce qu'ils s'améliorent pendant 24 heures (ou 48 heures en cas de symptômes gastro-intestinaux) et que vous n'avez pas de fièvre.</p>	<p>Si vous :</p> <ul style="list-style-type: none"> • êtes entièrement vacciné* (peu importe votre âge); • avez moins de 12 ans (peu importe votre statut vaccinal).
<p>Dix jours à compter de l'apparition des symptômes ou de la date de votre résultat positif au test, le cas échéant (selon la première éventualité);</p> <p>et si vous avez des symptômes, jusqu'à ce qu'ils s'améliorent pendant 24 heures (ou 48 heures en cas de symptômes gastro-intestinaux) et que vous n'avez pas de fièvre.</p>	<p>Si vous :</p> <ul style="list-style-type: none"> • avez 12 ans ou plus ET n'êtes pas entièrement vacciné*; • êtes immunodéprimé (peu importe votre âge ou votre statut vaccinal); • vivez dans un milieu à risque élevé**; • êtes hospitalisé en raison d'une maladie liée à la COVID-19.
<p>Vingt jours à compter de l'apparition des symptômes ou de la date de votre résultat positif au test, le cas échéant (selon la première éventualité);</p>	<p>Si vous :</p> <ul style="list-style-type: none"> • êtes gravement malade (avez besoin de soins en unité de soins intensifs)

Dernière mise à jour : 18 mai 2022

<p>et si vous avez des symptômes, jusqu'à ce qu'ils s'améliorent pendant 24 heures (ou 48 heures en cas de symptômes gastro-intestinaux) et que vous n'avez pas de fièvre.</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Pour un total de 10 jours (ou de 20 jours si vous êtes immunodéprimé) après l'apparition des symptômes (ou la date du résultat positif du test, selon la première éventualité), vous devez :

- continuer de porter un masque bien ajusté dans tous les lieux publics :
 - portez un masque autant que possible dans les lieux publics (y compris à l'école et à la garderie, sauf pour les moins de deux ans). Il existe des exceptions pour retirer temporairement votre masque pour des activités essentielles comme manger (p. ex., manger dans un espace commun à l'école ou au travail tout en gardant le plus de distance possible avec les autres);
 - Vous pouvez participer aux activités où il faut porter un masque, mais vous devez éviter les activités où il serait nécessaire de retirer votre masque (p. ex., dîner au restaurant, jouer un instrument à vent, sports de contact où les masques ne peuvent être portés en toute sécurité);
 - les personnes exemptées du port du masque (p. ex., les enfants de moins de deux ans) peuvent retourner dans des lieux publics sans porter de masque.
- éviter de rendre visite à une personne immunodéprimée ou à risque élevé de maladie (p. ex., personnes âgées);
- éviter de visiter ou de vous présenter au travail dans un **milieu à risque élevé****.
- les employés travaillant dans **les milieux aux risques les plus élevés**** doivent signaler leur exposition et suivre les directives de leur lieu de travail.

***Entièrement vacciné** signifie qu'il s'est écoulé au moins 14 jours depuis votre réception de :

- La série complète d'un vaccin contre la COVID-19 autorisé par Santé Canada (par exemple, deux doses de Moderna, de Pfizer-BioNTech, d'AstraZeneca/COVIDSHIELD, Novavax ou Medicago OU une dose de Janssen [Johnson; Johnson]) ou toute combinaison de ces vaccins, **ou**
- Une ou deux dose(s) d'un vaccin contre la COVID 19 non autorisé par Santé Canada (p. ex., Sinopharm) suivies d'une dose d'un vaccin contre la COVID 19 à ARNm autorisé par Santé Canada (p. ex., Pfizer-BioNTech ou Moderna) **ou**
- Trois doses d'un vaccin contre la COVID 19 non autorisé par Santé Canada (p. ex., Abdala)

Dernière mise à jour : 18 mai 2022

****Les milieux aux risques les plus élevés** comprennent :

- Les hôpitaux⁺, y compris les établissements de soins continus complexes.
- Les lieux d'hébergement collectif, y compris les foyers de soins de longue durée, les maisons de retraite, les pavillons de santé des aînés des Premières Nations, les foyers de groupe, les maisons d'hébergement, les hospices, les établissements correctionnels et les écoles en milieu hospitalier.
- Les lieux de travail et d'hébergement collectif des travailleurs d'agriculture internationaux.

⁺Les établissements de soins de santé sont les lieux dans lesquels se trouve un nombre important de patients ayant un système immunitaire affaibli (p. ex. centres de dialyse, cliniques externes de chimiothérapie, cliniques de greffe). Suivez les lignes directrices de votre employeur pour le retour au travail. Si votre employeur ne fournit pas de lignes directrices pour le retour au travail, les travailleurs de la santé doivent évaluer les risques et les avantages liés à une reprise du travail après une période d'isolement de 5 jours. Vous devez déterminer si votre retour au travail peut conduire à plusieurs personnes à haut risque (voir ci-dessus) étant infectées en raison du faible risque de transmission du virus.

La plupart des milieux communautaires ne sont généralement pas considérés comme des milieux à risque élevé (p. ex. soins dentaires, optométrie).

Les établissements qui offrent des services de garde d'enfants (y compris les écoles) ne sont pas considérés comme un milieu à risque élevé, sauf s'il s'agit d'un établissement d'hébergement collectif ou d'un établissement associé à un milieu de soins de santé pour personnes immunodéprimées ou atteintes d'une maladie complexe (p. ex. soins de relève).

Les membres de votre ménage ont-ils besoin de s'auto-isoler?

Oui, les membres de votre ménage pourraient devoir s'auto-isoler. Veuillez consulter le tableau ci-dessous.

<p>Les membres du ménage qui vivent avec la personne qui présente des symptômes de la COVID-19 ou qui a reçu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19 au moyen d'un RCP ou d'un TAR</p> <p>Et</p> <ul style="list-style-type: none">• qui sont âgés de 18 ans et plus ET ont déjà reçu la dose de rappel <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none">• qui ont moins de 18 ans ET sont entièrement vaccinés*	<p>Vous n'êtes pas tenu de vous isoler tant que vous ne présentez pas de symptômes. Veuillez suivre les précautions pour les membres du ménage.</p> <p>Si vous présentez des symptômes, isolez-vous immédiatement.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dernière mise à jour : 18 mai 2022

<p>Les membres du ménage qui vivent avec la personne qui présente des symptômes de la COVID-19 ou qui a reçu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19 au moyen d'un test RCP ou d'un TAR</p> <p>Et</p> <p>qui ont déjà obtenu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19 au cours des 90 derniers jours (avec un test RCP un TAR).</p>	<p>Vous n'êtes pas tenu de vous isoler et vous pouvez vous présenter dans des milieux à risque élevé**, tant que vous n'avez pas de symptômes. Veuillez suivre les précautions pour les membres du ménage.</p> <p>Si vous présentez des symptômes, isolez-vous immédiatement.</p>
<p>Les membres du ménage qui vivent avec la personne qui présente des symptômes de la COVID-19 ou qui a reçu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19 au moyen d'un RCP ou d'un TAR</p> <p>Et</p> <p>qui ne répondent pas aux exceptions ci-dessus</p>	<p>Vous devez vous isoler pendant la même période de temps que la personne qui présente des symptômes de la COVID-19 ou qui a obtenu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19 au moyen d'un test RCP ou d'un TAR).</p> <p>Si un autre membre du ménage présente des symptômes de la COVID-19, vous devez prolonger votre isolement jusqu'à ce que la dernière personne présentant des symptômes qui a reçu un résultat positif ait terminé sa période d'isolement (la première personne présentant des symptômes ou ayant reçu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19 [avec un RCP ou un TAR] n'a pas à prolonger sa période d'isolement).</p> <p>Veuillez suivre les précautions pour les membres du ménage.</p>

Précautions pour les membres du ménage :

Si l'auto-isolement est terminé en moins de 10 jours, ou si l'auto-isolement n'est pas nécessaire, pendant un total de 10 jours après la dernière exposition à la personne qui présente des symptômes ou qui a été testée positive pour la COVID-19, TOUS les membres du ménage doivent :

- autosurveiller leurs symptômes et s'isoler s'ils présentent des symptômes de la COVID-19;

Dernière mise à jour : 18 mai 2022

- continuer de porter un masque bien ajusté dans tous les lieux publics :
 - porter un masque autant que possible dans les lieux publics, (y compris à l'école et à la garderie, sauf pour les moins de deux ans). Il existe des exceptions pour retirer temporairement le masque pour des activités essentielles comme manger (p. ex., manger dans un espace commun à l'école ou au travail tout en gardant le plus de distance possible avec les autres);
 - Vous pouvez participer aux activités où il faut porter un masque, mais vous devez éviter les activités où il serait nécessaire de le retirer (p. ex., dîner au restaurant, jouer un instrument à vent, sports de contact où les masques ne peuvent être portés en toute sécurité);
 - les personnes exemptées du port du masque (p. ex., les enfants de moins de deux ans, etc.) peuvent retourner dans des lieux publics sans porter de masque.
- éviter de rendre visite à une personne immunodéprimée ou à risque élevé de maladie (c.-à-d. les personnes âgées);
- éviter de visiter ou de se présenter au travail dans un **milieu à risque élevé***** (à moins d'un résultat positif au cours des 90 derniers jours);
- les employés travaillant dans **les milieux aux risques les plus élevés**** doivent signaler leur exposition et suivre les directives de leur lieu de travail.

« **Dernière exposition** » désigne le dernier jour où le membre du ménage a été exposé à la personne qui s'isole avec des symptômes de COVID-19, ou un résultat positif au test pour la COVID-19 :

- S'ils ne sont pas en mesure de s'auto-isoler efficacement à la maison, les membres du ménage seront exposés jusqu'à la fin de la période d'isolement de la personne qui présente des symptômes ou qui a obtenu un résultat positif pour la COVID-19.
- En cas d'exposition continue, le dernier jour d'exposition à la personne présentant des symptômes ou testée positive pour la COVID-19 est le dernier jour de la période d'isolement de la personne présentant des symptômes ou testée positive au COVID-19.
- Par exemple, si un enfant atteint de COVID-19 s'auto-isole du lundi au samedi, la « dernière exposition » du parent qui s'occupe de l'enfant positif pour la COVID-19 sera le samedi.

Contacts à risque élevé hors ménage

Un [contact à risque élevé](#) est une personne qui a été en contact étroit avec une personne présentant des symptômes ou ayant reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 pendant la période où elle pouvait transmettre le virus (période de transmissibilité). La période de transmissibilité d'une personne est la suivante :

48 heures avant l'apparition du premier symptôme, ou 48 heures avant la date du test (si elle ne présente aucun symptôme), jusqu'à la fin de sa période d'auto-isolement.

Dernière mise à jour : 18 mai 2022

Vous êtes considéré comme un **contact étroit** si vous avez été à moins de deux mètres (six pieds) d'une personne présentant des symptômes ou ayant reçu un résultat positif sans protection adéquate, et ce, pendant une période prolongée ou dans le cadre de multiples rencontres rapprochées. Voici d'autres exemples de situations à risque élevé :

- être en contact physique avec la personne, comme lui serrer la main, l'enlacer, l'embrasser, ou se faire éternuer ou tousser dessus;
- vivre dans le même ménage (cela exclut les personnes qui vivent dans une unité complètement distincte, comme un appartement indépendant dans un sous-sol);
- fournir des soins à quelqu'un (p. ex. s'occuper d'un parent âgé).

Il est possible que vos contacts à risque élevé doivent s'auto-isoler à compter du jour de leur dernier contact avec vous. Invitez-les à consulter la *Lettre à l'intention des contacts à risque élevé* pour obtenir de plus amples renseignements.

Que dire à vos contacts à risque élevé

- ✓ Veuillez transmettre la *Lettre à l'intention des contacts à risque élevé* (ci-jointe) à vos contacts à risque élevé.
- ✓ Informez-les qu'ils devront peut-être s'auto-isoler à compter du jour de leur dernier contact avec vous.
- ✓ Dirigez-les vers le site Web SantePubliqueOttawa.ca/InstructionsCOVID19 pour obtenir de plus amples renseignements sur l'auto-isolement.
- ✓ Informez votre employeur ou le lieu où vous faites du bénévolat afin qu'ils informent vos contacts à risque élevé qu'ils doivent s'auto-isoler. Rappelez-leur que vous avez le droit de rester anonyme.
- ✓ Si votre enfant obtient un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19, informez ses contacts à risque élevé en leur envoyant la *Lettre à l'intention des contacts à risque élevé* (ci-jointe). Veuillez noter qu'une exposition à l'école ou à la garderie n'est généralement pas considérée à risque élevé si les précautions appropriées ont été maintenues (p. ex. le port du masque). Cependant, si votre enfant révèle qu'il n'a pas maintenu les précautions avec une personne, nous vous conseillons de l'informer de la situation.

Vous n'êtes pas seul. Si vous avez besoin d'aide, communiquez avec nous.

Si vous avez de la difficulté à composer avec vos symptômes, consultez un médecin. Vous pouvez également consulter un médecin dans une clinique de soins COVID-19, où l'on peut effectuer des radiographies pulmonaires, des analyses de sang et des prescriptions de médicaments. Prenez un rendez-vous en ligne ou appelez une clinique.

Les renseignements et les heures d'ouverture des cliniques sont offerts sur notre page d'information sur le dépistage de la COVID-19 :

SantePubliqueOttawa.ca/depistageCOVID.

Si vous êtes en détresse, présentez-vous au service d'urgence le plus près ou composez le 9-1-1 (grande difficulté à respirer, douleur thoracique, évanouissement, ou

Dernière mise à jour : 18 mai 2022

aggravation significative des symptômes d'une maladie chronique). Vous pouvez sortir de votre isolement pour obtenir des soins médicaux urgents.

À noter, les situations médicales d'urgence comprennent les cas où un bébé de moins de trois mois a de la fièvre et doit être pris en charge au Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario ou au service d'urgence le plus près. À l'hôpital, assurez-vous de mentionner que vous êtes positif à la COVID-19 ou que vous êtes en isolement en raison de symptômes ou d'un contact étroit. Pour les situations non urgentes où vous avez besoin d'aide médicale, visitez une clinique de soins COVID-19.

Vous pouvez également sortir de votre isolement pour vous rendre à un rendez-vous médical essentiel qui ne peut être retardé (p. ex. rendez-vous pour un nouveau-né dans les 24 à 72 heures suivant le congé de l'hôpital). Veuillez en discuter avec votre fournisseur de soins de santé.

Il est normal de ne pas se sentir bien. Les proches de certaines personnes sont hospitalisés, de nombreuses entreprises se battent pour garder leurs portes ouvertes, les enfants et les adolescents sont confrontés à l'apprentissage en ligne et l'isolement social, et les travailleurs essentiels sont épuisés. Si vous ou votre proche êtes aux prises avec une tristesse, une anxiété, une solitude ou une colère accablante, demandez de l'aide : appelez votre médecin de famille ou un professionnel de la santé mentale.

Si vous avez besoin d'une aide immédiate, appelez :

- la ligne d'aide et de détresse d'Ottawa au 613-238-3311;
- la Ligne de crise en santé mentale au 613-722-6914.

Pour de plus amples renseignements sur les ressources communautaires à votre disposition, veuillez consulter la liste ci-jointe. Nous sommes heureux de répondre à toutes vos questions ou préoccupations, alors n'hésitez pas à nous appeler. Nos heures d'ouverture sont du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30. Si vous avez besoin de l'assistance médicale immédiate, appelez le 9-1-1.

Santé publique Ottawa vous remercie de suivre les instructions relatives à la COVID-19 pour assurer la sécurité de votre communauté.

Sincèrement,

L'équipe de gestion de cas de COVID-19
Santé publique Ottawa

Dernière mise à jour : 18 mai 2022