

Objet : Exposition à risque élevé à la COVID-19

Cher client, chère cliente,

Vous avez eu une exposition à risque élevé à un individu qui a obtenu un résultat positif pour la COVID-19. Cela signifie que vous êtes un contact à risque élevé et que vous devrez **peut-être** vous **auto-isoler** à compter du jour de votre dernier contact avec cette personne. Veuillez noter que vous ne recevrez **pas** d'appel de Santé publique Ottawa.

Cette lettre est émise par Santé publique Ottawa à une personne dont le test de dépistage de la COVID-19 est positif à partager avec ses contacts à haut risque. En général, Santé publique Ottawa ne rejette pas les cohortes dans les contextes de groupe et, par conséquent, cette lettre n'est pas utilisée.

Qui est un contact à risque élevé?

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.**

Un [contact étroit](#) désigne le fait de se trouver à moins de deux mètres (six pieds) d'une personne qui présente des symptômes ou qui a reçu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19 au cours d'une brève rencontre ou dans le cadre de plusieurs contacts rapprochés, et ce, sans la protection nécessaire. Voici d'autres exemples de situations à risque élevé :

- avoir un contact physique, notamment serrer la main de quelqu'un, l'embrasser, lui donner un baiser, 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 en sous-sol);
- fournir des soins à quelqu'un (par exemple, prendre soin d'un parent âgé).

Est-ce que je dois m'isoler?

Si vous avez des symptômes de la COVID-19 et que vous ne répondez pas aux critères d'admissibilité du test PCR, ou si vous avez eu un **résultat positif à un test**

antigénique rapide (TAR), veuillez suivre les lignes directrices pour une personne qui présente des symptômes de la COVID-19. Vous devez vous auto-isoler pendant cinq à vingt jours (selon votre âge et votre statut vaccinal) à partir du jour où vos symptômes ont commencé, et vous devez dire aux membres de votre ménage qu'ils devront peut-être s'auto-isoler. Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez le site SantePubliqueOttawa.ca/InstructionsCOVID19.

Période d'isolement pour les contacts non familiaux de personnes qui présentent des symptômes de la COVID-19 ou qui ont obtenu un résultat positif à un test PCR ou à un test antigénique rapide (TAR)

<p>Vous ne vivez pas avec la personne qui a des symptômes ou qui a obtenu un résultat positif pour la COVID-19 à un test PCR ou TAR et vous ne vivez pas dans un milieu à risque élevé**</p>	<p>Vous n'êtes pas tenu de vous isoler. Si vous présentez des symptômes, isolez-vous immédiatement.</p> <p>Vous devez, pour un total de 10 jours après le dernier contact avec 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 (sur un test PCR ou un TAR) :</p> <ul style="list-style-type: none">• surveiller vous-même vos symptômes et vous isolez si vous présentez un symptôme de la COVID-19;• continuer de porter un masque bien ajusté dans tous les lieux publics :<ul style="list-style-type: none">○ 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
---	--

Dernière mise à jour : 18 mai 2022

	<p>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);</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 directions de leur lieu de travail.
<p>Si vous vivez dans un des milieux les plus à risque**</p>	<p>Vous devez vous isoler pendant 10 jours** peu importe votre statut vaccinal.</p>
<p>Vous avez déjà obtenu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19 au cours des 90 derniers jours au moyen d'un TAR ou d'un test moléculaire (c.-à-d. PCR) seulement</p>	<p>Vous n'êtes pas tenu de vous isoler et vous pouvez vous présenter dans un milieu à risque élevé**, pourvu que vous n'ayez aucun symptôme. Vous devez surveiller vos symptômes pendant les 10 jours suivant votre contact avec la personne qui a obtenu un résultat positif au test de dépistage ou qui présente des symptômes.</p> <p>Si vous présentez des symptômes, isolez-vous immédiatement.</p>

Période d'isolement pour les membres du ménage de personnes qui présentent des symptômes de la COVID-19 ou qui ont obtenu un résultat positif à un test PCR ou à un test antigénique rapide (TAR)

<p>Si vous vivez 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 PCR ou d'un TAR</p> <p>ET</p> <ul style="list-style-type: none"> • que vous êtes âgé de 18 ans et plus ET que vous avez déjà reçu la dose de rappel <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"> • que vous avez moins de 18 ans ET que vous êtes 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>
<p>Si vous vivez 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 PCR ou d'un TAR</p> <p>Et</p> <p>que vous avez déjà obtenu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19 au cours des 90 derniers jours (avec un test PCR ou 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>Si vous vivez 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 PCR ou d'un TAR</p> <p>Et</p> <p>que vous ne répondez 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 PCR 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</p>

Dernière mise à jour : 18 mai 2022

	<p>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 test PCR ou un TAR] n'a pas à prolonger sa période d'isolement).</p> <p>Veillez 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 au COVID-19, TOUS les membres du foyer doivent :

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

*****La dernière exposition** fait référence au 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 à un test pour la COVID-19 :

Dernière mise à jour : 18 mai 2022

- S'ils ne sont pas en mesure de s'auto-isoler efficacement à la maison, les membres du foyer 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 ayant obtenu un résultat positif pour la COVID-19 est le dernier jour de la période d'isolement de la personne présentant des symptômes ou ayant obtenu un résultat positif pour la 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.

***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/COVISHIELD, Novavax ou Medicigo 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)

****Les milieux à risque élevé** 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 les plus à risque (par exemple, soins dentaires, optométrie).

Dernière mise à jour : 18 mai 2022

Les établissements qui offrent des services de garde d'enfants et les écoles ne sont pas considérés comme des milieux les plus à risque, sauf s'ils sont des établissements d'hébergement collectif ou sont associés à un milieu de soins de santé pour personnes immunodéprimées ou personnes souffrant de maladies complexes (par exemple, soins de relève).

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

Si vous êtes tenu de vous auto-isoler, vous devez continuer à le faire pendant la période complète, même si votre résultat est négatif ou si vous ne présentez aucun symptôme.

***OU** jusqu'à ce que la personne qui présente des symptômes ou qui a obtenu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19 (test PCR ou TAR) ait mis fin à son isolement si vous vivez avec eux.

Dépistage

Étant donné que les tests moléculaires (test PCR et test moléculaire rapide) sont destinés en priorité aux personnes présentant un risque accru de conséquences graves et à celles qui vivent et travaillent dans les milieux aux risques les plus élevés, les tests moléculaires ne sont plus recommandés pour tous les individus de la communauté présentant des symptômes de COVID-19.

Veillez vous présenter dans un site de dépistage uniquement si vous êtes admissible. Consultez notre page Web de test pour connaître les critères de test et les heures du site de dépistage : [SantePubliqueOttawa.ca/depistageCOVID](https://santepubliqueottawa.ca/depistageCOVID).

Si vous vous présentez dans un site de dépistage au test PCR, vous recevrez des instructions sur la façon d'obtenir vos résultats du Centre d'évaluation lorsque vous serez testé. Vous pouvez également consulter le site Web de la province de l'Ontario pour accéder aux résultats du test de dépistage de la COVID-19 : <https://covid19results.ehealthontario.ca:4443/agree>. Si le résultat de votre test est positif, le variant préoccupant prendra quelques jours à apparaître.

Que devez-vous faire pendant votre auto-isolement?

- Restez à la maison.
- Faites livrer à votre porte toutes les provisions, les médicaments et autres produits 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 (y compris les rendez-vous de vaccination) 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.
- Prenez le temps de faire les activités intérieures que vous aimez, comme lire, peindre, regarder des films ou jouer.

Dernière mise à jour : 18 mai 2022

- 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 limiter la propagation de la COVID-19 dans votre ménage?

- Si possible, utilisez votre propre chambre et votre propre salle de bain.
- Si vous partagez une salle de bains, désinfectez les zones que vous touchez (poignées de la chasse d'eau et des robinets, comptoir) après chaque utilisation. Utilisez des serviettes en papier ou des essuie-mains séparés pour vous sécher les mains.
- Mangez vos repas loin des autres. Utilisez vos propres couverts, assiettes et verres.
- Prenez de la distance physique (six pieds) et limitez autant que possible votre temps avec les autres.
- Portez un masque lorsque le contact étroit avec d'autres personnes est inévitable, même à l'extérieur.
- Désinfectez les zones que vous touchez et avec lesquelles d'autres personnes peuvent entrer en contact, comme les poignées du réfrigérateur et des placards de cuisine.

Sachez que vous n'êtes pas seuls. Si vous avez besoin d'aide, demandez-en sans tarder.

Si vos symptômes ne peuvent être traités à domicile, consultez un médecin. Vous pouvez consulter un médecin dans une clinique de soins COVID-19 où l'on peut effectuer des radiographies pulmonaires, des analyses de sang et prescrire des médicaments. Prenez un rendez-vous en ligne ou par téléphone.

Les renseignements sur les cliniques et leurs heures d'ouverture sont accessibles 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 911 (grande difficulté à respirer, douleur thoracique, évanouissement, ou 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 COVID19 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 COVID19.

Dernière mise à jour : 18 mai 2022

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 gens ont des proches à l'hôpital, de nombreuses entreprises se démènent pour garder leurs portes ouvertes, les enfants et les adolescents sont aux prises avec l'apprentissage en ligne et l'isolement social, et les travailleurs essentiels sont épuisés. Si vous ou vos proches êtes aux prises avec une tristesse, une anxiété, une solitude ou une colère accablante, demandez de l'aide en appelant votre médecin de famille ou un professionnel de la santé mentale.

Si vous avez besoin d'aide immédiate, téléphonez à :

- 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, 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.

Nous vous remercions de suivre les directives relatives à la COVID-19 pour assurer la sécurité de votre communauté.

Cordialement,

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

Dernière mise à jour : 18 mai 2022