

## Étape 1

Veuillez répondre aux questions ci-dessous pour vous aider à déterminer votre catégorie de dépistage :

	Catégorie jaune	Catégorie orange	Catégorie rouge
Quelle est la raison pour laquelle <u>vous</u> ou <u>votre enfant</u> êtes venus vous faire dépister aujourd'hui?	« Je présente ou mon enfant <b>présente des symptômes</b> , mais je n'ai pas ou il n'a pas eu de contact étroit* avec une personne dont le résultat au test de dépistage de la COVID-19 est positif. »	« Je <b>ne présente pas de symptômes</b> , mais j'ai été exposé à une personne dont le résultat au test de dépistage de la COVID-19 est positif ou j'ai eu un <b>contact étroit*</b> avec une telle personne. »	« Je <b>présente</b> ou mon enfant <b>présente des symptômes</b> et <b>j'ai été exposé</b> ou <b>il a été exposé</b> à une personne dont le résultat au test de dépistage de la COVID-19 est positif ou j'ai eu ou il a eu un <b>contact étroit*</b> avec une telle personne. »
Avez-vous été exposé à une personne ayant la COVID-19? →	<b>Aucun contact étroit*</b> connu avec quelqu'un dont le résultat au test de dépistage de la COVID-19 est positif.	<b>Contact étroit*</b> avec quelqu'un dont le résultat au test de dépistage de la COVID-19 est positif. <b>ET/OU</b> J'ai reçu ou mon enfant a reçu une lettre de Santé publique Ottawa (SPO) indiquant que je devais ou que mon enfant devait être soumis à un dépistage.	<b>Contact étroit*</b> avec quelqu'un dont le résultat au test de dépistage de la COVID-19 est positif. <b>ET/OU</b> J'ai reçu ou mon enfant a reçu une lettre de Santé publique Ottawa (SPO) indiquant que je devais ou que mon enfant devait être soumis à un dépistage.
	ET	ET	ET
Avez-vous des symptômes de la COVID-19? →	Au moins un symptôme	<b>AUCUN</b> symptôme	Au moins un symptôme
Catégorie de dépistage	↓ <b>Catégorie jaune</b>	↓ <b>Catégorie orange</b>	↓ <b>Catégorie rouge</b>

### \* Qu'est-ce qu'un contact étroit?

- Un contact étroit (ou contact à haut risque) s'entend d'une personne qui a été exposée à une autre personne dont le résultat au test de dépistage de la COVID-19 est positif. L'exposition peut avoir lieu à la maison, dans un autre endroit intérieur où la distanciation physique est difficile à respecter, ou même à l'extérieur, lorsque vous vous tenez à proximité d'autres personnes pendant de plus longues périodes.
- Si vous avez reçu un avis vous informant que votre lieu de travail, votre école ou votre garderie compte un seul cas, cela ne signifie PAS nécessairement que vous ou votre enfant êtes considérés comme des contacts à haut risque. SPO avise directement les contacts à haut risque dans de tels cas.
- Si l'on vous identifie comme étant un contact à haut risque, SPO vous avisera au moyen d'une lettre, d'un appel téléphonique ou d'un appel automatisé.
- Dans certaines situations, SPO peut demander à une personne qui a obtenu un résultat positif d'aviser elle-même ses contacts à haut risque.

## Étape 2

Veillez lire attentivement les recommandations ci-dessous, qui vous renseigneront sur les prochaines étapes.

Catégorie de dépistage	Catégorie jaune	Catégorie orange	Catégorie rouge
<p><b>Dois-je m'auto-isoler pendant que j'attends le résultat de mon test?</b></p>	<p>Vous <b>DEVEZ</b> vous isoler jusqu'à ce que vous receviez le résultat de votre test de dépistage.</p> <p>Vous ne devez <b>PAS</b> retourner au service de garde, à l'école ou au travail en présentiel.</p> <p><b>Veillez consulter la section sur l'<a href="#">auto-isolement</a> ci-dessous.</b></p>	<p>Si vous n'êtes <b>pas</b> entièrement vacciné, ** vous <b>DEVEZ</b> vous isoler.</p> <p>Vous ne devez <b>PAS</b> retourner au service de garde, à l'école ou au travail en présentiel.</p> <p>Si vous êtes entièrement vacciné, ** vous n'êtes pas tenu de vous isoler. Vous pouvez aller à l'école ou au travail en présentiel, mais vous <b>DEVEZ</b> signaler votre exposition au virus. Vous devriez éviter toute visite non essentielle dans des lieux où vivent des personnes vulnérables (comme un foyer de soins de longue durée) pendant 10 jours après votre dernière exposition. Vous pouvez aller au travail ou à l'école, mais veuillez surveiller vos symptômes et continuer de porter un masque et respecter la distanciation physique.</p> <p><b>Veillez consulter la section sur l'<a href="#">auto-isolement</a> ci-dessous.</b></p>	<p>Vous <b>DEVEZ</b> vous isoler.</p> <p>Vous ne devez <b>PAS</b> retourner au service de garde, à l'école ou au travail en présentiel.</p> <p><b>Veillez consulter la section sur l'<a href="#">auto-isolement</a> ci-dessous.</b></p>
<p><b>Dois-je aviser mes contacts de ménage*** avant de recevoir le résultat de mon test de dépistage?</b></p>	<p>Nous vous prions d'aviser vos contacts de ménage*** qui ne sont pas entièrement vaccinés** de <b>s'isoler</b> jusqu'à ce que vous receviez le résultat de votre test.</p> <p>Vos contacts de ménage qui sont entièrement vaccinés** ne sont pas tenus de s'isoler.</p>	<p>Si vous n'êtes pas entièrement vacciné, ** vous devez aviser vos contacts de ménage*** qui ne sont pas entièrement vaccinés de rester à la maison, sauf pour des raisons essentielles**** pendant votre période d'isolement.</p> <p>Si vous êtes entièrement vacciné, ** vos contacts de ménage*** ne sont <u>pas</u> tenus de rester à la maison sauf pour des raisons essentielles.</p> <p><b>Votre catégorie de dépistage passe au rouge si vous présentez des symptômes, auquel cas vous devrez suivre les directives propres à cette catégorie.</b></p>	<p>Nous vous prions d'aviser vos contacts de ménage*** qui ne sont pas entièrement vaccinés** de <b>s'isoler</b> jusqu'à ce que vous receviez le résultat de votre test.</p> <p>Vos contacts de ménage qui sont entièrement vaccinés** ne sont pas tenus de s'isoler.</p>

Catégorie de dépistage	Catégorie jaune	Catégorie orange	Catégorie rouge
Quand puis-je mettre fin à mon auto-isolement?	<p><b>Résultat positif :</b> Vous pouvez mettre fin à votre auto-isolement <b>dix (10) jours</b> après le début de vos symptômes, <b>si</b> vous n'avez pas de fièvre <b>ET</b> que vos symptômes s'améliorent depuis <b>au moins 24 heures</b> sans la prise de médicaments pour réduire la fièvre. Si les symptômes incluent de la diarrhée ou des vomissements, ils doivent avoir cessé depuis <b>au moins 48 heures</b> avant de pouvoir retourner au service de garde ou à l'école.</p>	<p><b>Résultat positif :</b> Si vous êtes entièrement vacciné** et que vous n'avez pas été tenu de vous isoler avant de recevoir votre résultat de test de dépistage, <b>placez-vous en auto-isolement.</b></p> <p>Vous pouvez mettre fin à l'auto-isolement <b>dix (10) jours</b> après la date à laquelle votre prélèvement a été effectué, à condition que vous n'ayez aucun symptôme de la COVID-19.</p> <p>Si vous présentez des symptômes, SPO vous avisera quand vous pourrez mettre fin à votre auto-isolement.</p>	<p><b>Résultat positif :</b> Vous pouvez mettre fin à votre auto-isolement <b>dix (10) jours</b> après le début de vos symptômes, <b>si</b> vous n'avez pas de fièvre <b>ET</b> que vos symptômes s'améliorent depuis <b>au moins 24 heures</b> sans la prise de médicaments pour réduire la fièvre.</p> <p>Si les symptômes incluent de la diarrhée ou des vomissements, ils doivent avoir cessé depuis <b>au moins 48 heures</b> avant de pouvoir retourner au service de garde ou à l'école.</p>
Quand puis-je mettre fin à mon auto-isolement?	<p><b>Résultat négatif :</b> Vous pouvez mettre fin à votre auto-isolement si vous ne faites plus de fièvre et que vos symptômes s'améliorent depuis au moins 24 heures sans la prise de médicaments pour réduire la fièvre.</p> <p>Si les symptômes incluent de la diarrhée ou des vomissements, ils doivent avoir cessé depuis <b>au moins 48 heures</b> avant de pouvoir retourner au service de garde ou à l'école.</p>	<p><b>Résultat négatif :</b> Si vous n'êtes pas entièrement vacciné**, vous pouvez mettre fin à votre auto-isolement <b>dix (10) jours</b> après votre dernière exposition à la personne qui a obtenu un résultat positif au test de dépistage.</p> <p>Si vous êtes entièrement vacciné**, vous n'êtes pas tenu de vous isoler, mais vous devez surveiller vos symptômes, éviter toute visite non essentielle dans des lieux où vivent des personnes vulnérables (comme un foyer de soins de longue durée) et continuer de porter un masque et respecter la distanciation physique pour <b>dix (10) jours</b> après votre dernière exposition à la personne qui a obtenu un résultat positif au test de dépistage.</p> <p><b>Votre catégorie de dépistage passe au rouge si vous présentez des symptômes malgré un résultat négatif au test de dépistage,</b> auquel cas vous devrez suivre les directives propres à cette catégorie. Il est recommandé de <b>passer un nouveau test de dépistage</b> si vous présentez des symptômes.</p>	<p><b>Résultat négatif :</b> Si vous n'êtes pas entièrement vacciné**, vous pouvez mettre fin à votre auto-isolement <b>dix (10) jours</b> après votre dernière exposition à la personne qui a obtenu un résultat positif au test de dépistage, <b>si</b> vos symptômes s'améliorent depuis <b>au moins 24 heures</b> sans la prise de médicaments pour réduire la fièvre.</p> <p>Si vous êtes entièrement vacciné**, vous pouvez mettre fin à votre auto-isolement lorsque vos symptômes s'améliorent depuis <b>au moins 24 heures</b> sans la prise de médicaments pour réduire la fièvre. Vous devez surveiller vos symptômes, éviter toute visite non essentielle dans des lieux où vivent des personnes vulnérables (comme un foyer de soins de longue durée) et continuer de porter un masque et respecter la distanciation physique jusqu'à dix (10) jours depuis la dernière exposition à la personne ayant eu un résultat de dépistage de la COVID-19 positif.</p> <p>Si les symptômes de l'enfant incluent de la diarrhée ou des vomissements, ils doivent avoir cessé depuis <b>au moins 48 heures</b> avant qu'il puisse retourner au service de garde ou à l'école.</p> <p><b>Si vous éprouvez de nouveaux symptômes ou que les symptômes persistent, il est recommandé de passer un nouveau test de dépistage.</b></p>

Catégorie de dépistage	Catégorie jaune	Catégorie orange	Catégorie rouge
<p><b>Quand mes contacts de ménage*** peuvent-ils cesser de s'auto-isoler si le résultat de mon test de dépistage est négatif?</b></p>	<p>Si le résultat de votre test est <b>négatif</b>, veuillez aviser vos contacts de ménage qui devaient s'auto-isoler qu'elles peuvent cesser de le faire.</p>	<p>Si le résultat de votre test est <b>négatif</b> et que vous <b>n'êtes pas</b> entièrement vacciné,** vos contacts de ménage doivent tout de même rester à la maison pendant votre période d'auto-isollement, sauf pour des raisons essentielles.**** Ceci s'applique uniquement aux contacts de ménage qui ne sont pas entièrement vaccinés.**</p> <p>Si vous êtes entièrement vacciné**, vos contacts de ménage ne sont pas tenus de s'auto-isoler ou de rester à la maison sauf pour des raisons essentielles.****</p>	<p>Si le résultat de votre test est <b>négatif</b> et que vous <b>n'êtes pas</b> entièrement vacciné,** vos contacts de ménage doivent tout de même rester à la maison pendant votre période d'auto-isollement, sauf pour des raisons essentielles.**** Ceci s'applique uniquement aux contacts de ménage qui ne sont pas entièrement vaccinés.**</p> <p>Si vous êtes entièrement vacciné**, vos contacts de ménage ne sont pas tenus de s'auto-isoler ou de rester à la maison sauf pour des raisons essentielles.****</p>
<p><b>Si le résultat de mon test est positif, que dois-je faire ensuite?</b></p>	<p>Vous devez commencer à vous auto-isoler immédiatement ou continuer de le faire. SPO vous téléphonera pour vous fournir de plus amples renseignements, y compris sur le moment où vous pourrez mettre fin à votre auto-isollement. En attendant l'appel de SPO, veuillez aviser tout contact étroit* et tout contact de ménage*** qui ne sont pas entièrement vaccinés** qu'ils devront également s'isoler pendant 10 jours à compter de la date de la dernière fois où ils ont été exposés à vous. Il s'agit notamment de tous les contacts étroits que vous avez eus entre les deux jours (48 heures) précédant l'apparition des symptômes, ou avant la date de votre test de dépistage si vous n'avez aucun symptôme, jusqu'au moment où vous avez commencé à vous auto-isoler. Recommandez à vos contacts étroits de consulter la page Web de SPO sur l'auto-isollement à l'adresse <a href="https://SantePubliqueOttawa.ca/Auto-isollement">SantePubliqueOttawa.ca/Auto-isollement</a>.</p>		

**\*\* Qui peut être considéré comme étant entièrement vacciné?**

Vous pouvez vous considérer comme « entièrement vacciné » 14 jours après avoir reçu :

- votre deuxième dose d'un vaccin contre la COVID-19 à deux doses accepté ou d'une combinaison de vaccins acceptés (c.-à-d. Moderna, Pfizer-BioNTech, AstraZeneca/COVISHIELD); **OU**
- votre seule dose du vaccin contre la COVID-19 à dose unique de Janssen (Johnson & Johnson); **OU**
- une série complète de vaccins contre la COVID-19 qui est autorisée pour une utilisation d'urgence par l'Organisation mondiale de la santé;
- Si vous êtes immunodéprimé (par exemple, receveur de greffes d'organes ou de cellules souches, sous chimiothérapie ou thérapie immunosuppressive), veuillez téléphoner à Santé publique Ottawa au 613-580-6744 pour obtenir d'autres directives.

**\*\*\* Qui peut être considéré un contact du ménage?**

Les contacts du ménage sont les personnes qui vivent avec la personne soumise à un test de dépistage ou qui a reçu un résultat positif au test de dépistage (ci-après « vous »), comme ses parents, ses frères et sœurs ou ses colocataires. Cela inclut les autres personnes qui peuvent avoir des contacts semblables avec vous, comme un partenaire vivant à un autre domicile ou une personne qui a séjourné chez vous.

**\*\*\*\* Quelles sont les raisons dites essentielles pour quitter la maison?**

Les raisons essentielles pour quitter la maison sont les suivantes : se rendre au travail (travailleurs essentiels), à l'école ou au service de garde, faire l'épicerie, aller à des rendez-vous médicaux et aller chercher des prescriptions. Cela s'applique aux personnes qui ne sont pas entièrement vaccinées\*\* et qui sont contacts du ménage des personnes des catégories **orange** et **rouge** qui attendent le résultat de leur test ou dont le test est négatif. Les personnes qui s'auto-isolent (en raison d'un résultat positif, d'une exposition confirmée à la COVID-19 ou de leurs symptômes ou des symptômes d'un membre de leur foyer) ne doivent quitter leur domicile que pour consulter un médecin d'urgence.



## À propos du résultat de votre test de dépistage

- Pour connaître le résultat de votre dépistage de la COVID-19, veuillez consulter le site Web du gouvernement de l'Ontario à [covid-19.ontario.ca/fr](https://covid-19.ontario.ca/fr).
- Les personnes qui ont passé un test de dépistage au **Centre d'évaluation Brewer** ou au **Centre d'évaluation au volant de Coventry** peuvent accéder à leur résultat sur MyChart sur le site <https://epicapps.toh.ca/mychart/>.
- Les personnes qui ont passé un test de dépistage aux **cliniques de soins et de dépistage de la COVID-19 Moodie** et **Ray Friel** peuvent accéder à leur résultat sur le portail des patients Soins branchés sur le site <https://connectedcare.mychamp.ca/>.
- Les enfants et les jeunes qui se sont soumis à un test de dépistage au Centre d'évaluation pour la COVID-19 du **Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO)** peuvent consulter leurs résultats sur le site MyChart du CHEO à l'adresse <https://mychart.kidshhealthalliance.ca/mychart/>.
- SPO assurera un suivi auprès des personnes dont le résultat au test de dépistage est positif — ceci peut prendre quelques jours. Une fois qu'une évaluation plus approfondie de votre cas sera effectuée, les exigences et les échéanciers en matière d'auto-isolement applicables peuvent différer de celles présentées dans ce document selon votre situation particulière, comme votre profession ou votre état de santé.

## Instructions pour l'auto-isolement

- Aidez à prévenir la propagation de la COVID-19 et auto-isolez-vous en restant à la maison, en évitant les contacts avec les autres et en ne sortant que pour des raisons essentielles, par exemple une urgence médicale. Portez un masque en tissu ou un masque médical si vous devez sortir de chez vous pour consulter un professionnel de la santé.
- Faites tout ce que vous pouvez pour éviter d'exposer les autres membres de votre foyer au virus, y compris les enfants. Restez dans une pièce séparée et utilisez une salle de bains distincte de celle dont se servent les autres personnes qui vivent avec vous, dans la mesure du possible.
- N'acceptez pas de visiteurs. Si vous devez être en contact avec d'autres personnes, portez un masque et respectez la distanciation physique, soit au moins deux mètres (six pieds) entre chaque personne.
- Ne sortez pas de chez vous pour faire une promenade. Restez dans un lieu privé comme votre cour ou votre balcon si vous sortez prendre l'air.
- N'utilisez pas les transports en commun (comme les autobus et les trains). Si vous devez recevoir des soins médicaux et que vous n'avez pas de véhicule privé, utilisez les services de taxi ou de covoiturage, portez un masque, assoyez-vous sur le siège arrière du côté passager et ouvrez les fenêtres (si le temps le permet).
- Ne vous rendez pas physiquement à l'école ou au travail (suivez vos cours virtuellement ou faites du télétravail, si vous le pouvez).
- Tâchez de commander votre épicerie, vos médicaments ou autres articles essentiels en ligne ou par téléphone, ou de demander à vos amis, aux membres de votre famille, à vos voisins ou à quiconque n'est pas auto-isolé de vous les procurer. Faites déposer ces articles à votre porte pour réduire le plus possible les contacts.  
*\*Si ce n'est pas possible, appelez au 2-1-1 pour demander de l'information sur l'ensemble des programmes de services communautaires, sociaux, gouvernementaux et sanitaires offerts à Ottawa et sur la marche à suivre pour y avoir accès.*
- « Comment s'isoler chez soi lorsqu'on est peut-être atteint de la COVID-19 » – Des instructions ont été publiées dans plus de 20 langues sur le site <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/covid-19-comment-isoler-chez-soi.html>.
- Pour obtenir des ressources et d'autres directives sur l'auto-isolement, visitez le site de SPO à l'adresse [SantePubliqueOttawa.ca/Auto-isolement](https://SantePubliqueOttawa.ca/Auto-isolement).

## Quand consulter un professionnel de la santé ou aller à l'urgence :

- Si vous êtes en détresse (grande difficulté à respirer, douleurs thoraciques, évanouissement ou aggravation considérable des symptômes d'une maladie chronique, quels qu'ils soient), rendez-vous au service d'urgence le plus proche ou appelez au 9-1-1.
- Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec Télésanté au 1-866-797-0000 ou avec SPO au 613-580-6744.

## Prenez aussi soin de votre santé mentale!

La pandémie de COVID-19 peut être inquiétante, et chacun vit cette situation à sa manière. En période d'incertitude, il est tout à fait naturel d'éprouver de la tristesse, du stress, de la confusion ou de l'inquiétude. Prenez soin de votre santé mentale et demandez de l'aide si vous vous sentez dépassés.

- Si vous avez besoin d'aide, veuillez appeler la **Ligne de crise en santé mentale** (accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7) au **613-722-6914**. Si vous êtes de l'extérieur d'Ottawa, vous pouvez composer sans frais le **1-866-996-0991**.
- Pour connaître les ressources en ligne dans le domaine de la santé mentale et pour de plus amples renseignements, veuillez consulter le site Web de SPO : [SantepubliqueOttawa.ca/COVIDSanteMentale](https://SantepubliqueOttawa.ca/COVIDSanteMentale).

## Complément d'information sur la COVID-19

- Pour en savoir plus sur la COVID-19 à Ottawa, notamment pour avoir accès à l'information la plus récente, veuillez consulter le site [santepubliqueottawa.ca/coronavirus](https://santepubliqueottawa.ca/coronavirus).
- Pour en savoir plus sur les vaccins contre la COVID-19 à Ottawa et consulter les renseignements les plus à jour, la foire aux questions et l'information sur les cliniques, visitez le site [SantePubliqueOttawa.ca/VaccinCOVID19](https://SantePubliqueOttawa.ca/VaccinCOVID19).
- Pour obtenir de plus amples renseignements sur la COVID-19 et la situation dans les écoles, y compris pour consulter les questions fréquemment posées à l'intention des parents et des tuteurs, veuillez consulter le site [SantePubliqueOttawa.ca/EcolesCOVID-19](https://SantePubliqueOttawa.ca/EcolesCOVID-19).
- Téléchargez l'application COVID Alerte dès aujourd'hui pour mettre un frein à la propagation de la COVID-19 et demeurer vigilant : <https://covid-19.ontario.ca/fr/covidalerte>.