

Isolement des personnes symptomatiques qui récupèrent à la maison

La COVID-19 est une maladie causée par un nouveau virus et pour laquelle il n'existe ni vaccin ni traitement à l'heure actuelle. La plupart des personnes qui contractent la COVID-19 ont des symptômes légers. Toutefois, chez certaines personnes, le virus peut entraîner des complications graves et même la mort. Les gens atteints de la COVID-19 peuvent généralement récupérer à la maison, mais ils doivent s'isoler et surveiller leurs symptômes. La récupération à domicile peut contribuer à freiner la propagation de la COVID-19, et elle permet aussi de s'assurer que des ressources de santé seront accessibles aux personnes présentant des symptômes graves de la COVID-19 et nécessitant une hospitalisation. Communiquez avec votre infirmière de la santé publique si vous n'êtes pas en mesure de vous isoler à la maison. L'isolement est le meilleur moyen de vous protéger vous-même et de protéger vos proches et les gens de votre collectivité.

Dois-je m'isoler? Si oui, pendant combien de temps?

- **Si vous avez reçu un diagnostic de COVID-19 et allez suffisamment bien pour récupérer à la maison**, isolez-vous pendant au moins dix jours à partir de l'apparition de vos symptômes. Pendant cette période, un responsable de la santé publique vous appellera une fois par jour et fera un suivi de votre température et de vos symptômes. Il vous dira quand votre isolement pourra prendre fin.
- **Si vous présentez des symptômes de COVID-19, avez passé un test et attendez les résultats de votre test**, isolez-vous à la maison en attendant de recevoir vos résultats de laboratoire par l'intermédiaire d'un fournisseur de soins de santé. Si le résultat de votre test de dépistage de la COVID-19 est négatif, mais que vous présentez des symptômes, avez voyagé ou avez été exposé à un cas, vous devrez poursuivre votre isolement de manière volontaire (quarantaine) pendant une période complète de 14 jours et jusqu'à ce que vous n'ayez plus de symptômes depuis 24 heures. Si le résultat de votre test de dépistage de la COVID-19 est positif, un responsable de la santé publique vous appellera.
- **Si vous avez des symptômes semblables à ceux du rhume ou de la grippe mais n'avez pas été exposé au nouveau coronavirus (COVID-19) lors d'un voyage ou à la suite d'un contact avec un cas**, vous devriez passer un test de dépistage de la COVID-19 à l'apparition de l'un ou l'autre des symptômes énumérés dans la colonne A ou d'au moins deux des symptômes énumérés dans la colonne B (voir le tableau ci-dessous). Si vous choisissez de ne pas passer un test de dépistage, vous devrez vous isoler pendant au moins 10 jours à la maison. Vous pourrez mettre fin à votre isolement après 10 jours, à condition que vous n'ayez plus de symptômes depuis 24 heures. Si vous passez un test de dépistage et que le résultat de votre test est négatif, vous devrez vous isoler jusqu'à ce que vous n'éprouviez plus de symptômes depuis 24 heures. Si le résultat de votre test de dépistage de la COVID-19 est positif, un responsable de la santé publique vous appellera.

A	B
<ul style="list-style-type: none"> • Fièvre/frissons • Toux • Mal de gorge/voix enrouée • Difficultés respiratoires • Perte du goût ou de l'odorat • Vomissements ou diarrhée pendant plus de 24 heures 	<ul style="list-style-type: none"> • Nez qui coule • Douleurs musculaires • Fatigue • Œil rose (conjonctivite) • Maux de tête • Éruption cutanée de cause inconnue • Baisse d'appétit importante (dans le cas d'un enfant en bas âge) • Nausées ou perte d'appétit

Où puis-je obtenir le résultat de mon test de dépistage?

Les responsables de la santé publique communiqueront directement avec vous si le résultat de votre test de dépistage de la COVID-19 est positif. Les résultats négatifs sont accessibles en ligne d'une manière sécurisée à covid19.soinscommunsmb.ca/covid19/resultats-test. Les résultats des tests sont généralement accessibles dans les 24 à 48 heures après la réception des échantillons au laboratoire.

Si vous n'avez pas de carte d'assurance-maladie familiale du Manitoba, ne résidez pas au Manitoba ou êtes incapable d'accéder au résultat de votre test de dépistage, communiquez avec le Centre d'information sur la COVID (Health Links – Info Santé), au **204 788-8200**, ou sans frais, au **1 888 315-9257**.

Qu'entend-on par isolement?

L'isolement signifie que vous devrez demeurer à la maison et éviter les contacts avec d'autres personnes (y compris les membres de votre ménage) pour prévenir la transmission de la maladie à d'autres personnes de votre ménage et de votre collectivité. Vous devrez rester dans votre maison ou sur votre terrain. Si vous demeurez dans une copropriété ou un immeuble d'habitation, vous devrez rester dans votre appartement. Vous pourrez utiliser votre balcon privé s'il est au moins à deux mètres (six pieds) du balcon de votre voisin. Tant que votre période d'isolement n'aura pas pris fin, vous ne pourrez pas quitter la maison pour vous rendre au travail, à l'école ou dans un autre endroit public (p. ex. une église ou un magasin ou restaurant offrant un service de ramassage en bordure de rue), sauf en cas d'urgence ou si vous avez besoin de soins médicaux d'urgence.

À la maison, vous devrez demeurer dans votre propre chambre ou sur un étage auquel n'auront pas accès les autres membres du ménage. Si possible, vous devrez utiliser une salle de toilettes distincte. Si vous devez partager la salle de toilettes, celle-ci devra être nettoyée et désinfectée fréquemment. Si vous devez quitter votre chambre ou votre étage, vous devrez porter un masque médical et demeurez à au moins deux mètres (six pieds) des autres membres du ménage. Vous devriez aussi éviter les contacts avec les animaux de compagnie qui vivent dans votre maison. Pour en savoir plus sur la cohabitation avec un membre du ménage atteint de la COVID-19 ou sur les soins à lui procurer, cliquez [ici](#).

Vous ne pourrez recevoir de visiteurs à domicile pendant cette période. Si vous demeurez seul, vous devrez faire livrer votre épicerie ou d'autres articles et demander qu'on les laisse au seuil de votre porte pour éviter les contacts avec d'autres personnes.

Avisez les fournisseurs de services qui se rendent régulièrement chez vous qu'un membre du ménage est malade, a contracté la COVID-19 ou attend des résultats d'un test, ou annulez les rendez-vous. Les fournisseurs de services (p. ex. travailleur des soins à domicile, ergothérapeute, physiothérapeute ou travailleur social) détermineront la meilleure façon de fournir les soins requis pendant cette période.

Comment dois-je faire l'autosurveillance de mes symptômes?

Toute personne en isolement devrait aussi surveiller l'apparition de nouveaux symptômes ou de symptômes plus graves. Cela signifie que vous devrez :

- surveiller toute apparition de nouveaux symptômes ou de symptômes plus graves, y compris la fièvre, la toux, les maux de tête, l'écoulement nasal, le mal de gorge, les essoufflements ou les difficultés à respirer;
- prendre votre température deux fois par jour (matin et soir) au moyen d'un thermomètre oral numérique (bouche). Il est important d'obtenir une lecture exacte de la température. Évitez de manger, de fumer ou de mâcher de la gomme pendant les 30 minutes précédant la prise de votre température. Attendez au moins 4 heures si vous avez pris de l'acétaminophène (Tylenol®) ou de l'ibuprofène (Advil®);
- utiliser le [formulaire d'autosurveillance de la température](#) pour consigner votre température, ainsi que tout autre symptôme que vous pourriez manifester pendant votre période d'isolement.

Que dois-je faire si mes symptômes s'aggravent?

Si vos symptômes s'aggravent pendant votre période d'isolement (p. ex. difficulté à respirer, essoufflements), téléphonez :

- à Health Links – Info Santé (**204 788-8200** ou **1 888 315-9257**) – Une infirmière vous aidera à déterminer si vous avez besoin d'une évaluation médicale ou non;
- **au 911 en cas d'urgence.**

Il est important que vous consultiez un médecin rapidement pour obtenir les soins dont vous avez besoin.

Que puis-je faire pour prendre soin de moi pendant que je suis à la maison?

- Reposez-vous, mangez sainement et buvez beaucoup de liquides clairs (p. ex. de l'eau).
- Prenez de l'acétaminophène (Tylenol®) ou de l'ibuprofène (Advil®) pour soulager la fièvre ou la douleur.
- Vérifiez auprès de votre fournisseur de soins de santé si vous devez continuer à prendre des vitamines ou tout autre médicament.
- Maintenez des liens avec vos proches et vos amis par téléphone, courriel, médias sociaux ou toute autre technologie, car l'isolement peut être stressant et il est possible que vous vous sentiez seul.

Que puis-je faire pour ne pas transmettre la COVID-19 aux autres personnes de mon ménage?

Lorsque vous êtes malade, vous devriez prendre les précautions suivantes pour protéger les autres.

Se laver régulièrement les mains

Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 15 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool qui contient au moins 60 % d'alcool :

- avant de préparer les aliments et après (évitiez de préparer la nourriture pour les autres);
- avant de manger;
- après être allé aux toilettes;
- après avoir touché des articles ménagers partagés (p. ex. plats, serviettes, etc.);
- avant d'utiliser un masque et après en avoir utilisé un;
- après avoir jeté des déchets (comme un mouchoir), manipulé des vêtements sales ou lorsque vos mains sont sales.

Se couvrir le nez et la bouche lorsqu'on tousse ou éternue

- Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir.
- Jetez les mouchoirs usés à la poubelle, puis lavez-vous immédiatement les mains ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

Éviter de partager des articles ménagers et des articles personnels

- Évitez de partager des plats, des verres, des tasses, des ustensiles, des serviettes, des articles de literie ou d'autres articles. Ne partagez pas de cigarettes ou d'autres articles qui sont portés à la bouche.

Garder son environnement propre

- Lavez et désinfectez les zones fréquemment touchées (toilettes, robinets, interrupteurs, poignées, téléviseurs, téléphones, appareils électroniques et télécommandes) au moins deux fois par jour ou au besoin.
- Utilisez du désinfectant acheté en magasin. Si vous ne pouvez vous en procurer, utilisez une solution diluée d'eau de Javel (20 ml [quatre cuillères à thé] par litre d'eau) et laissez la solution agir pendant une minute sur la surface avant de frotter.
- Utilisez de l'eau chaude pour le lave-vaisselle et la machine à laver.

S'assurer que la maison est bien aérée

- Ouvrez la fenêtre, si la température le permet.

Que dois-je faire si j'habite avec une personne à haut risque de manifester des symptômes graves de la COVID-19?

Certaines personnes sont plus à risque de manifester des symptômes graves de la COVID-19 pouvant entraîner une hospitalisation, voire la mort. Ces personnes comprennent les personnes de 60 ans ou plus, les personnes atteintes d'une maladie chronique et les personnes dont le système immunitaire est affaibli (p. ex. les personnes qui suivent un traitement contre le cancer).

Adressez-vous à votre responsable de la santé publique ou communiquez avec Health Links – Info Santé si vous demeurez avec une personne à haut risque de manifester des symptômes graves de la COVID-19 ou si vous pensez qu'un isolement à la maison sera difficile à organiser. Les responsables de la santé publique peuvent vous aider à trouver un autre lieu d'hébergement pour vous-même ou toute personne à haut risque de manière à assurer la protection des membres de votre famille et de votre ménage.

Pour en savoir plus sur la COVID-19

Téléphonez à :

- Health Links – Info Santé au **204 788-8200** ou au **1 888 315-9257**

Ou consultez :

- Comment prendre soin d'une personne atteinte de la COVID-19 à la maison – manitoba.ca/covid19/updates/resources.fr.html#feuilles
- Site Web du gouvernement du Manitoba sur la COVID-19 – www.manitoba.ca/covid19/index.fr.html
- Site Web du gouvernement du Canada sur la COVID-19 – www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html