

Isolement des personnes qui présentent des symptômes ou attendent le résultat de leur test de dépistage de la COVID-19

La présente fiche d'information s'adresse aux personnes qui ont obtenu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19, qui attendent les résultats de leur test (qu'elles aient ou non des symptômes ou aient été ou non exposées à un cas), ou qui présentent des symptômes de la COVID-19 et n'ont pas été soumises à un test.

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 permet de s'assurer que des ressources de santé seront accessibles aux personnes présentant des symptômes graves de la COVID-19 nécessitant une hospitalisation.

REMARQUE : Dans les périodes de transmission communautaire accrue et de nombre de cas à la hausse, les responsables de la santé publique peuvent mettre en œuvre des exigences plus rigoureuses afin de réduire la propagation du virus. Ces mesures additionnelles peuvent s'appliquer à l'échelle régionale ou provinciale. L'outil en ligne de dépistage de la COVID-19 (<https://covid19.soinscommunsmb.ca/covid19/outil-de-depistage>) fournira des conseils et des directives concernant les nouvelles exigences.

Un traitement contre la COVID-19 est maintenant offert aux personnes qui courent un risque plus élevé de présenter une forme grave de la maladie. Si vous présentez des symptômes, il est important de passer un test de dépistage tôt, car le traitement n'est efficace qu'aux phases initiales de l'infection. Veuillez consulter la page <https://manitoba.ca/covid19/treatment/index.fr.html> ou communiquer avec Health Links – Info Santé (204 788-8200 ou 1 888 315-9257) pour obtenir d'autres renseignements et savoir si vous êtes admissible.

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

- **Si vous avez obtenu un résultat positif à la COVID-19** après avoir effectué un test en laboratoire ou dans un lieu de dépistage provincial, ou passé un test antigénique rapide, vous devez vous isoler.

OU

- **Si vous présentez des symptômes de la COVID-19 et que vous n'avez pas effectué de test ou que vous attendez les résultats d'un test**, vous devez tenir pour acquis que vous avez contracté la COVID-19 et vous isoler.
- La durée de l'isolement dépend de votre statut vaccinal.
 - **Si vous êtes entièrement vacciné et que vous ne présentez aucun symptôme**, vous devez vous isoler pendant cinq jours à compter de la date de votre résultat positif.
 - **Si vous êtes entièrement vacciné et que vous présentez des symptômes**, vous devez vous isoler pendant cinq jours à compter de la date de manifestation de vos premiers symptômes ou de la date de votre résultat positif, selon la dernière de ces situations. Vous devez aussi continuer de vous isoler tant que vous aurez de la fièvre et que vos autres symptômes ne se seront pas atténués dans les dernières 24 heures.
 - **Si vous n'êtes pas entièrement vacciné**, vous devez vous isoler pendant dix jours à compter de la date de manifestation de vos premiers symptômes ou de la date de votre résultat positif, selon la dernière de ces situations. Vous devez aussi continuer de vous isoler tant que vous aurez de la fièvre et que vos autres symptômes ne se seront pas atténués dans les dernières 24 heures.

- Si vous avez voyagé à l'étranger, vous devez vous isoler pendant au moins dix jours, quel que soit votre statut vaccinal. Les personnes qui ont voyagé à l'étranger doivent respecter les exigences fédérales en matière de tests de dépistage et d'isolement/auto-isolement (quarantaine).

Remarque : Les personnes entièrement vaccinées qui ont terminé leur période d'isolement doivent porter un masque médical dans les lieux publics pendant cinq jours, s'abstenir de faire des visites non essentielles dans des environnements à risque élevé et éviter tout contact non essentiel avec des personnes qui présentent un risque élevé de développer une forme grave de la maladie.

- **Si vous avez été testé, avez été potentiellement exposé à la COVID-19, notamment en raison de déplacements ou de contacts étroits, et attendez les résultats de votre test,** isolez-vous à la maison en attendant de recevoir le résultat de votre test. Si le résultat de votre test de dépistage de la COVID-19 est négatif, mais que vous avez été exposé à un cas, vous devrez poursuivre votre auto-isolement (quarantaine) pendant une période complète de dix jours et jusqu'à ce que vos symptômes se soient atténués depuis 24 heures, sauf indication contraire. Si vous avez voyagé, vous devez vous isoler pendant au moins 14 jours, sauf si vous êtes exempté de l'auto-isolement (quarantaine), jusqu'à ce que vous n'ayez plus de symptômes depuis 24 heures. Si vous êtes exempté de l'auto-isolement (quarantaine), vous devez vous isoler jusqu'à ce que vous n'ayez plus de symptômes depuis 24 heures.
- **Si vous avez des symptômes semblables à ceux du rhume ou de la grippe, mais N'AVEZ PAS été exposé à la COVID-19 lors d'un voyage ou à la suite de contacts étroits avec un cas,** vous devez vous isoler. Si le résultat de votre test de dépistage de la COVID-19 est négatif et que vous n'avez pas voyagé ni été exposé à un cas, vous devez vous isoler jusqu'à ce que vous n'ayez plus de symptômes depuis 24 heures.
- **Si vous avez été testé, êtes asymptomatique, n'avez pas eu d'exposition connue à la COVID-19 et attendez les résultats de votre test.**
- Les particuliers qui sont testés pour des raisons autres que la maladie ou l'exposition à la COVID-19 (p. ex., la phase préopératoire, les déplacements ou le dépistage en milieu de travail) ne sont pas tenus de s'isoler pendant qu'ils attendent leurs résultats.

Les membres de mon ménage doivent-ils s'isoler (quarantaine)?

Si vous avez obtenu un résultat positif au test, ou que vous présentez des symptômes et que vous attendez les résultats du test ou que vous avez choisi de ne pas subir de test, tous les membres du ménage, sauf exemption contraire, doivent également s'isoler (quarantaine). L'auto-isolement (quarantaine) pour les personnes ayant été en contact étroit avec un cas de COVID-19 est de dix jours après leur dernière exposition. Si le ménage compte plus d'un cas de COVID-19, ses membres devraient continuer de s'isoler (quarantaine) pendant dix jours, ou jusqu'à ce que le dernier cas du ménage ait terminé son isolement, selon la dernière de ces dates.

Des exemptions à l'auto-isolement (quarantaine) existent pour les membres du ménage asymptomatiques qui étaient entièrement immunisés contre la COVID-19 au moment de l'exposition et qui n'ont pas de problème de santé qui pourrait diminuer l'efficacité du vaccin, ou qui ont eu une infection à la COVID-19 au cours des six derniers mois.

Toutes les personnes exemptées de l'auto-isolement (quarantaine), en particulier les membres du ménage, doivent être très prudentes pendant que le cas ou la personne présentant des symptômes est en isolement, et elles doivent s'abstenir de faire des visites non essentielles dans des environnements à risque élevé et éviter tout contact non essentiel avec des personnes qui présentent un risque élevé de développer une forme grave de la COVID-19. Les personnes doivent autosurveiller l'apparition de symptômes de la COVID-19 pendant 14 jours après toute exposition et, si des symptômes se développent, elles doivent s'isoler sans délai et passer un test de dépistage. Des tests antigéniques rapides sont offerts dans les lieux de dépistage aux contacts étroits asymptomatiques d'un ménage qui sont exemptés de l'auto-isolement (quarantaine) pour surveiller la transmission asymptomatique. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les tests antigéniques rapides, consultez la page <https://www.gov.mb.ca/covid19/testing/rat.fr.html>.

Où puis-je obtenir le résultat de mon test?

Les résultats sont accessibles en ligne d'une manière sécurisée à covid19.soinscommunsmb.ca/covid19/resultats-test.

Vous pourriez recevoir un message texte vous indiquant que les résultats de votre test sont accessibles sur le portail. Les résultats ne seront pas indiqués dans le message texte. 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 délais d'attente pour obtenir les résultats du test de dépistage de la COVID-19 peuvent varier selon les volumes de tests actuels et l'endroit où vous avez passé votre test. Il faut parfois plusieurs jours avant que le résultat de votre test de dépistage de la COVID-19 soit accessible. Vous devez demeurer isolé jusqu'à l'obtention du résultat de votre test.

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**.

En attendant les résultats de vos tests, vous devez utiliser l'**outil de référence pour les recherches de contacts** (https://manitoba.ca/asset_library/en/covid/covid-contact-tracing-tool.fr.pdf) pour déterminer les personnes avec qui vous avez été en contact étroit. Cet outil vous sera utile si vous avez obtenu un résultat positif et que vous devez aviser des personnes qui ont été en contact étroit avec vous.

Si vous avez obtenu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19, vous recevrez un appel d'un responsable de la santé publique. Les responsables de la santé publique comprennent la santé publique régionale, le Centre de communication de la santé publique sur la COVID-19, la Croix-Rouge canadienne, 24/7 Intouch et d'autres partenaires. Ces responsables vous poseront des questions importantes pour vous aider à identifier vos contacts, vous renseigner sur l'isolement et vous fournir de l'information sur le traitement, si vous êtes admissible.

Qui avise les personnes avec qui j'ai été en contact étroit?

Si vous avez obtenu un résultat positif à la COVID-19, vous devez aviser les personnes qui ont été en contact étroit avec vous. Il convient de noter que dans certains milieux, comme les foyers de soins personnels, les refuges et les établissements de soins de santé, les responsables de la santé publique travailleront avec l'établissement pour aviser ces personnes.

Vous pouvez utiliser l'outil de référence pour les recherches de contacts pour déterminer les personnes avec qui vous avez été en contact étroit. Vous pouvez téléphoner ou envoyer un message texte ou un courriel à ces personnes, selon la méthode qui est la plus simple pour vous. Voici les renseignements clés à fournir :

- le fait que vous avez obtenu un résultat positif à un test de la COVID-19;
- la date la plus récente à laquelle vous avez été en contact étroit avec cette personne.

Vous trouverez des renseignements sur la façon d'aviser vos contacts à l'adresse suivante :

<https://www.gov.mb.ca/covid19/testing/monitoring/index.fr.html>.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'auto-isolement (quarantaine) des personnes avec qui vous avez été en contact étroit, y compris la durée, les exemptions ainsi que la façon de surveiller les symptômes et de protéger les membres du ménage, consultez la page <https://manitoba.ca/covid19/fundamentals/self-isolation.fr.html> ou la fiche d'information sur [l'auto-isolement \(quarantaine\) des personnes ayant été en contact avec des cas confirmés](#).

Pourquoi dois-je aviser les personnes avec qui j'ai été en contact étroit?

En avisant ces personnes, vous leur donnez l'occasion de s'auto-isoler (quarantaine) et de réduire le risque de transmission additionnelle. Vous protégerez ainsi la famille, les amis et la collectivité en général, tout en préservant les ressources essentielles en soins de santé.

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 celles qui vivent sous votre toit) pour prévenir la transmission de la maladie aux membres de votre ménage et de votre collectivité. Cela veut dire que vous devez restreindre vos activités à la 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, un magasin ou restaurant offrant un service de ramassage en bordure de rue), sauf si vous avez besoin de soins médicaux d'urgence ou d'extrême urgence.

À la maison, vous devrez demeurer dans votre propre chambre ou sur un étage auquel n'auront pas accès les autres membres de votre 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 demeurer à au moins deux mètres (six pieds) des autres membres de votre ménage. Vous devriez aussi éviter les contacts avec les animaux de compagnie qui vivent dans votre maison. Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de vivre avec un membre du ménage atteint de la COVID-19 ou de s'en occuper, consultez la page <https://manitoba.ca/covid19/updates/resources.fr.html>.

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 minimiser les contacts avec d'autres personnes. Avisez les fournisseurs de services qui se rendent régulièrement chez vous qu'un membre de votre 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 l'apparition ou l'aggravation des symptômes, notamment la fièvre, la toux, les maux de tête, l'écoulement nasal, le mal de gorge, l'essoufflement ou les difficultés à respirer;
 - prendre votre température deux fois par jour (matin et soir) au moyen d'un thermomètre oral (bouche) numérique. 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 quatre heures après avoir 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 qui pourrait se manifester pendant votre période d'isolement;
 - les symptômes résiduels, comme la toux ou la perte du goût ou de l'odorat, peuvent perdurer après la période d'isolement, mais ils n'en justifient pas le prolongement.
-

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

Si votre état de santé s'aggrave pendant votre période d'isolement, téléphonez à Health Links – Info Santé au **204 788-8200** ou au **1 888 315-9257**. Un membre du personnel infirmier vous aidera à déterminer si vous avez besoin ou non d'une évaluation médicale.

Composez le 911 si les symptômes sont graves (p. ex., douleurs à la poitrine nouvelles ou violentes, difficulté à respirer, lèvres ou visage bleuâtres, confusion soudaine, symptômes d'un accident cardiovasculaire comme de la faiblesse dans un bras ou une jambe, un engourdissement, des troubles de l'élocution ou un affaissement du visage).

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®) si vous avez de la fièvre ou des maux de tête.
- Vérifiez auprès de votre fournisseur de soins de santé si vous devez continuer à prendre des vitamines ou des médicaments naturels.
- L'isolement peut être stressant et vous faire sentir seul. Restez connecté avec votre famille ou vos amis au moyen du téléphone, des courriels, des réseaux sociaux ou d'autres technologies.

Que puis-je faire pour ne pas transmettre la COVID-19 aux personnes qui vivent sous mon toit?

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

Vous laver les mains régulièrement

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

Vous couvrir le nez ou la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez

- Toussiez ou éternuez dans votre coude ou un papier-mouchoir.
- Après les avoir utilisés, jetez les mouchoirs jetables à la poubelle, puis lavez-vous immédiatement les mains ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

Éviter de partager les articles ménagers et les 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 autres articles qui sont portés à la bouche.
-

Garder votre 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 lorsque vous faites fonctionner le lave-vaisselle ou la machine à laver.

Assurez-vous que votre maison est bien aérée.

- Ouvrez les fenêtres, 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. Celles-ci comprennent les personnes âgées d'au moins 60 ans ainsi que les personnes ayant des maladies chroniques ou un système immunitaire 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 afin de réduire les risques pour les membres de votre famille et de votre ménage. Si l'état de santé de la personne ayant la COVID-19 s'aggrave ou qu'elle présente l'un ou l'autre des symptômes ci-dessous, **composez le 911** :

- douleurs à la poitrine nouvelles ou violentes;
- difficulté à respirer;
- lèvres ou visage bleuâtres;
- confusion soudaine;
- symptômes d'ACV, comme une faiblesse aux jambes ou aux bras, un engourdissement, des problèmes d'élocution ou un affaissement du visage.

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
-