

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. La COVID-19 peut se transmettre sans qu'une personne présente des symptômes, et une seule personne peut en infecter plusieurs. Pour cette raison, les personnes qui ont voyagé ou qui ont été en contact étroit avec des cas confirmés doivent s'auto-isoler (ou se mettre en quarantaine) à la maison. L'auto-isolement (quarantaine) est le meilleur moyen de vous protéger vous-même et de protéger vos proches et les gens de votre collectivité.

Qui doit s'auto-isoler (se mettre en quarantaine) et pendant combien de temps?

- **Voyageurs** – Si vous revenez dans la province à la suite d'un voyage, vous pourriez avoir été exposé au virus responsable de la COVID-19.

Les voyageurs nationaux et internationaux qui entrent au Manitoba depuis l'Ontario (est de Terrace Bay), le Québec et les provinces de l'Atlantique sont tenus de s'auto-isoler (se mettre en quarantaine) pendant 14 jours dès leur arrivée au Manitoba (conformément à la Loi sur la mise en quarantaine [loi fédérale] et aux ordres de santé publique provinciaux).
REMARQUE : Les restrictions de voyage fédérales et provinciales sont sujettes à changement; les renseignements à jour (y compris les exemptions) sont accessibles à l'adresse : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/derniers-conseilssante-voyageurs.html> et <https://manitoba.ca/covid19/protection/soe.fr.html>, respectivement.

- **Personnes ayant été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19** – Si vous avez été exposé à la COVID-19 à la suite d'un contact étroit (à moins de deux mètres et pendant plus de 15 minutes) avec une personne malade, vous devriez vous auto-isoler (vous placer en quarantaine) durant les 14 jours qui suivent votre dernier contact connu avec cette personne. Un responsable de la santé publique communiquera avec vous.
- **Personnes ayant été en contact avec une personne de leur ménage s'étant auto-isolée (quarantaine) au retour d'un voyage** – Si une personne de votre ménage n'est pas exemptée de l'obligation d'auto-isolement et que vous êtes entré en contact avec elle au cours des 14 jours qui ont suivi son retour au Manitoba, vous devriez vous auto-isoler (quarantaine) jusqu'à la fin de la période d'auto-isolement (quarantaine) de cette personne.

Qu'entend-on par auto-isolement (quarantaine)?

Lorsqu'une personne se sent bien, mais pourrait avoir été exposée à la COVID-19, les responsables de la santé publique utilisent le terme « quarantaine » pour décrire la pratique d'auto-isolement. L'auto-isolement (quarantaine) nécessite que vous demeuriez à la maison et évitiez les contacts avec d'autres personnes (y compris les membres de votre ménage n'ayant pas été en contact avec une source possible d'exposition à la COVID-19) pour prévenir la transmission de la maladie aux autres personnes de votre ménage et de votre collectivité. Cela signifie que 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 (quarantaine) 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.

Si vous avez voyagé en famille, ou si tous les membres de votre ménage sont entrés en contact avec une personne atteinte de la COVID-19, vous pourrez passer votre période d'auto-isolement (quarantaine) ensemble à la maison sans aucune restriction. Si vous êtes le seul membre de la famille qui a voyagé, ou le seul qui a été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19, vous devrez vous auto-isoler (quarantaine) du reste de votre ménage. Cela signifie que vous devrez demeurer dans votre propre chambre ou sur un étage auquel n'auront pas accès les autres membres du ménage et que vous devrez éviter les contacts avec les autres membres du ménage. Si possible, vous devrez utiliser une salle de toilettes distincte. Si vous partagez une 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 du ménage. Vous devriez aussi éviter les contacts avec les animaux de compagnie qui vivent dans votre maison. 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 que vous êtes en auto-isolement (quarantaine) ou annulez les rendez-vous. Les fournisseurs de services (p. ex. travailleur des soins à domicile, ergothérapeute, physiothérapeute ou travailleur social) vous diront quelle est la meilleure façon d'obtenir des soins pendant cette période.

Les personnes responsables de la santé publique du Manitoba feront-elles un suivi auprès de moi?

Si vous avez été identifié comme une personne ayant été en contact étroit avec un cas confirmé de COVID-19, les personnes responsables de la santé publique feront un suivi auprès de vous pendant votre période d'auto-isolement (quarantaine). Ce suivi peut se faire par une personne issue de l'office régional de la santé, du Centre d'information sur la COVID-19 de Santé publique, de la Société canadienne de la Croix-Rouge, de Statistiques Canada, de 24/7 Intouch ou d'autres partenaires. Le suivi peut également se faire au moyen d'un système d'appels automatique ou par messages textes. Vous continuerez de recevoir des appels jusqu'à ce que votre cas soit terminé.

Dans le cadre de la surveillance et de l'enquête dans le cycle de soins, des renseignements importants vous seront demandés concernant le dépistage, l'auto-isolement et d'autres directives de santé publique sous forme de question et réponse. Si vous recevez des appels automatisés et des messages textes, vous pouvez répondre par les touches numériques de votre clavier téléphonique.

Les appels automatiques seront effectués au numéro fourni au moment du dépistage, et ce, entre 9 h et 20 h, sept jours par semaine. Pour recevoir cet appel, vous devez désactiver le paramètre de blocage d'appel anonyme sur votre téléphone.

Veuillez noter que le personnel qui s'occupe de la gestion des cas et des contacts ne vous demandera jamais de renseignements personnels tels que vos données bancaires, votre numéro d'assurance social, vos numéros de carte de crédit, votre numéro de passeport ou toutes autres données non liées à la santé.

Le site <https://manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.fr.html> fournit plus de renseignements sur la gestion des cas et des contacts, dont les appels téléphoniques automatisés, les messages textes et les préoccupations en matière de confidentialité.

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

Toute personne en auto-isollement (quarantaine) devrait surveiller l'apparition de nouveaux symptômes ou de symptômes plus graves. Cela signifie que vous devrez :

- surveiller toute apparition de nouveaux symptômes, y compris la fièvre, la toux, les maux de tête, l'écoulement nasal, le mal de gorge, les essoufflements ou les difficultés à respirer. La liste de tous les symptômes est fournie à la page <https://manitoba.ca/covid19/updates/about.fr.html>;
- prendre votre température deux fois par jour (matin et soir) au moyen d'un thermomètre oral numérique (placé dans la 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 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 que vous pourriez manifester pendant votre période d'auto-isollement (quarantaine) de 14 jours.

Que dois-je faire en cas d'apparition de symptômes?

Si un nouveau symptôme dans la liste ci-dessous apparaît ou s'aggrave, même s'il est léger, vous devez vous auto-isoler immédiatement. Selon vos symptômes, il peut être recommandé de passer un test de dépistage. Utilisez l'outil de dépistage en ligne (<https://covid19.soinscommunsmb.ca/covid19/outil-de-depistage/>) ou appelez Health Links – Info Santé (204 788-8200 ou 1 888 315-9257) pour obtenir des renseignements afin de savoir si vous devez passer un test de dépistage et à quel endroit vous devez vous rendre pour obtenir un dépistage ou une évaluation.

- Fièvre/frissons
- Toux
- Mal de gorge ou voix enrouée
- Difficultés respiratoires
- Perte du goût ou de l'odorat
- Vomissements ou diarrhée pendant plus de 24 heures
- Écoulement nasal
- Douleurs musculaires
- Fatigue
- Conjonctivite
- Maux de tête
- Éruption cutanée de cause inconnue
- Baisse d'appétit importante (dans le cas d'un enfant en bas âge)
- Nausée ou perte d'appétit

Si vos symptômes s'aggravent (p. ex. difficulté à respirer, essoufflements), composez le 911 ou obtenez de l'aide dans un centre d'urgence mineure ou dans un service d'urgence.

J'ai passé un test de dépistage de la COVID-19. Où puis-je obtenir le résultat de ce test?

Les résultats sont accessibles en ligne d'une manière sécurisée à covid19.soinscommunsmb.ca/covid19/resultats-test. 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 disponible. Vous devez continuer de vous auto-isoler (mettre en quarantaine) jusqu'à ce que vous receviez le 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**.

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

Même si vous ne présentez aucun symptôme à l'heure actuelle, il se peut que vous en développiez pendant votre période d'auto-isolement (quarantaine) et que vous transmettiez le virus aux autres personnes avant de savoir que vous êtes malade. Vous devez donc éviter tout contact avec les autres personnes (dont les membres de votre ménage qui n'ont pas fait l'objet d'une possible exposition à la COVID-19) pendant votre période d'auto-isolement (quarantaine) à la maison. Vous devrez également prendre les précautions suivantes pour protéger les autres.

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 mouchoir), manipulé des vêtements sales ou lorsque vos mains sont sales.

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

- Toussez ou éternuez dans votre coude ou un papier-mouchoir.
- Jetez les papiers-mouchoirs utilisés 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 personnel

- 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. S'il n'y en a pas, utilisez une solution d'eau de Javel diluée (20 ml [4 c. à thé] d'eau de Javel pour chaque litre d'eau) et laissez la surface mouillée pendant une minute avant de l'essuyer.
- Servez-vous de l'eau chaude lorsque vous utilisez le lave-vaisselle ou la machine à laver.

Vous assurer que la maison est bien aérée

- Ouvrez les fenêtres, si la température le permet.

Pour obtenir plus de renseignements 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](https://www.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