
Que faire si vous êtes en quarantaine ou en isolement pour COVID-19



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

Qu'est-ce que la quarantaine ?

La quarantaine s'adresse aux personnes qui ne sont pas malades et qui ne présentent aucun symptôme de la COVID-19, mais qui peuvent avoir été exposées au virus. Elle vous tient à l'écart des autres afin que vous n'infectiez pas quelqu'un d'autre sans le savoir.

Vous devez être mis(e) en quarantaine si vous avez été exposé(e) à la COVID-19. Cela signifie que vous avez été en contact direct avec une personne atteinte de la COVID-19 alors que cette personne était contagieuse.



Un contact direct signifie que :

- Vous avez été à moins de 2 mètres d'une personne infectée par le virus pendant un total cumulé de 15 minutes ou plus sur une période de 24 heures.
- Vous vous êtes occupé(e) d'une personne atteinte de la COVID-19 à la maison.
- Vous avez eu un contact physique direct avec la personne atteinte de la COVID-19 (vous l'avez étreinte ou embrassée).
- Vous avez partagé des ustensiles pour manger ou boire avec la personne atteinte de la COVID-19.
- La personne atteinte de la COVID-19 a éternué, toussé ou, d'une manière ou d'une autre, a projeté des gouttelettes respiratoires sur vous.

Que dois-je faire pendant une quarantaine ?

- Restez chez vous en vous tenant à distance des autres personnes autant que possible.
- Vous ne devez pas aller au travail, à l'école, participer à des activités parascolaires, des services religieux, des réunions familiales ou à d'autres activités.
- Limitez le nombre de visiteurs à votre domicile.
- Essayez de vous tenir à au moins 2 mètres (environ 2 longueurs de bras) des autres personnes.
- Si vous devez être en présence d'autres personnes, portez un masque.
- Lavez-vous souvent les mains ou utilisez un désinfectant pour les mains.
- Nettoyez les surfaces qui sont souvent touchées (telles que : téléphones, poignées de porte, interrupteurs, boutons de chasse d'eau, robinets d'évier, comptoirs et tout ce qui est en métal)

Si vous devez quitter votre domicile pour aller faire des courses ou recevoir des soins médicaux, prenez des mesures de sécurité supplémentaires pour ne pas transmettre le virus à d'autres personnes.



Quand puis-je mettre fin à ma quarantaine ?

Une quarantaine de 14 jours reste le meilleur moyen de protéger d'autres personnes contre l'exposition au virus. Néanmoins, à mesure que nous en apprenons davantage sur la COVID-19, la santé publique peut désormais offrir d'autres solutions à ceux/celles qui ne peuvent pas être mis(e)s en quarantaine pendant 14 jours.

Vous pouvez mettre fin à votre quarantaine :

- **Le 10^e jour sans subir de tests.** Si vous ne présentez pas de symptômes de la COVID-19, vous pouvez mettre fin à votre quarantaine 10 jours après votre dernier contact direct avec la personne qui a été testée positive.
- **Au 7^e jour avec un résultat de test négatif.** Vous devez attendre au moins 7 jours après votre exposition afin d'être testé(e). Si votre test est négatif et que vous ne présentez aucun symptôme de la COVID-19, vous pouvez mettre fin à votre quarantaine.

Si vous mettez fin à votre quarantaine de manière anticipée en utilisant l'une de ces alternatives, surveillez vos symptômes jusqu'à 14 jours après votre exposition. Vous devez toujours prendre des mesures de sécurité.



Si vous vivez avec une personne atteinte de la COVID-19, vous devez vous mettre en quarantaine pendant 10 jours, même si le résultat de votre test est négatif.

Vous courez un risque beaucoup plus élevé d'être infecté(e) par le virus. Il peut être très difficile de rester isolé(e) des personnes atteintes de la COVID-19 et qui vivent chez vous. Cela signifie que vous devrez peut-être vous mettre en quarantaine pendant plus de 10 jours si vous ne pouvez pas vous tenir à distance de la personne qui était malade. Votre quarantaine de 10 jours recommence à chaque fois que vous entrez en contact étroit avec la personne testée positive alors qu'elle est contagieuse.



Le service de santé m'appellera-t-il si je suis testé(e) positif(e) ou si j'ai été exposé(e) à la COVID-19 ?

Les intervenants de la santé publique essaient de contacter toutes les personnes dont le test de la COVID-19 est positif ou qui sont exposées à une personne atteinte de la COVID-19. Un intervenant de la santé publique peut vous appeler ou vous envoyer un SMS ou un e-mail afin de vous informer que vous avez été exposé(e) et que vous devez vous placer en quarantaine.

Vous devez vérifier chaque jour si vous présentez des symptômes de la COVID-19. Si vous êtes mis(e) en quarantaine, on peut vous demander de vérifier vos symptômes de deux façons. La première façon s'appelle la surveillance active. Dans le cadre de la surveillance active, un intervenant de la santé publique vous appellera une fois par jour pour prendre de vos nouvelles et vous demander comment vous vous sentez. Si vous êtes en quarantaine, vous pouvez recevoir un appel téléphonique ou un SMS du service de santé afin de vérifier si vous présentez des symptômes ou si vous avez besoin d'aide afin de trouver des ressources.

La deuxième façon s'appelle l'autosurveillance. En ce qui concerne l'autosurveillance, le service de santé ne vous appellera pas ou ne vous enverra pas de SMS chaque jour. Au lieu de cela, vous surveillerez vos symptômes chaque jour et vous appellerez votre service de santé ou votre prestataire de soins si vous avez des questions ou des inquiétudes. Si vous tombez malade ou développez des symptômes de la COVID-19 pendant que vous êtes en quarantaine, vous devez vous faire tester. Vous pouvez trouver un site de dépistage près de chez vous à l'adresse suivante : <https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations/>.



Pourquoi dois-je noter ma température et mes symptômes chaque jour de ma quarantaine ?

La plupart des personnes développent des symptômes 10 jours après leur exposition, mais il peut s'écouler jusqu'à 14 jours avant que les symptômes n'apparaissent. Certaines personnes n'ont que des symptômes très légers et peuvent ne pas se rendre compte qu'il s'agit de la COVID-19. C'est pourquoi il est important de noter votre température et la façon dont vous vous sentez chaque jour. Si vous présentez des symptômes, vous devez subir un test de la COVID-19.



Les symptômes de la COVID-19 sont les suivants : fièvre, toux, essoufflement, mal de gorge, douleurs musculaires ou diminution du sens du goût ou de l'odorat.

Si vous tombez malade pendant votre quarantaine ou si vous présentez des symptômes de la COVID-19, isolez-vous et appelez un médecin immédiatement. Vous devez vous faire tester pour la COVID-19.

Le test de dépistage

Attendez 7 jours après votre exposition afin de vous faire tester pour la COVID-19. Cela permet au virus de se développer dans votre corps afin de pouvoir être détecté par les tests.

Vous devez continuer à vous mettre en quarantaine jusqu'à ce que vous obteniez les résultats de vos tests.

Vous pouvez être testé(e) le 7^e jour de votre quarantaine et, si vous obtenez un résultat négatif et que vous ne présentez aucun symptôme de la COVID-19, vous pouvez mettre fin à votre quarantaine. Si vous vivez avec une personne atteinte de la COVID-19, la santé publique vous recommande quand même de vous faire tester, mais vous devez finir votre quarantaine de 10 jours.

Si votre test est positif, suivez les directives d'isolement de la page 7. Une personne du service de santé peut vous appeler, vous envoyer un SMS ou un courriel.



Comment puis-je surveiller mes symptômes ?

Suivez les étapes suivantes pour surveiller vos symptômes et noter vos informations. Vous devez effectuer ces étapes 2 fois par jour pendant 14 jours à compter du jour où vous avez été exposé(e) à une personne atteinte de la COVID-19.

Le service de santé vous indiquera la date de la dernière exposition et la date à laquelle vous pouvez arrêter de noter votre température et vos symptômes.



pendant



Étape 1

Prenez votre température deux fois par jour. Faites-le tous les jours pendant 10 jours.

- Utilisez un thermomètre pour prendre votre température.
- Si vous n'avez pas de thermomètre, notez si vous pensez avoir de la fièvre (votre peau peut être chaude ou rouge, ou vous pouvez avoir des frissons ou être en sueur).
- Prenez votre température une fois le matin et une fois le soir. Si vous oubliez de prendre votre température, prenez-la dès que vous vous en souvenez.



Choses importantes à savoir pour prendre votre température :



Attendez 30 minutes après avoir mangé, bu ou fait de l'exercice pour prendre votre température.

Attendez



après avoir mangé, bu ou fait de l'exercice



Prenez votre température avant de prendre tout médicament. Certains médicaments font baisser la température, ce qui rend difficile de savoir si vous avez de la fièvre. Attendez 6 heures pour prendre votre température après avoir pris des médicaments comme :

- Acétaminophène, également appelé paracétamol (Tylenol)
- Ibuprofène
- Aspirine

Attendez



après toute prise de médicament



Il est préférable d'utiliser un thermomètre auriculaire pour les nourrissons, les bébés et les enfants de moins de 4 ans. Si vous prenez la température de votre enfant sous le bras et que sa température est de 99,4°F/37,4°C ou plus, votre enfant a de la fièvre. Il est important d'informer le médecin ou le service de santé local si vous prenez la température de votre enfant sous le bras.



Utilisez un thermomètre auriculaire chez les enfants de moins de 4 ans



Adultes
Température
100,4 °F/38 °C
ou plus

Enfants
Température
99,4 °F/37,4 °C
ou plus

Étape 2

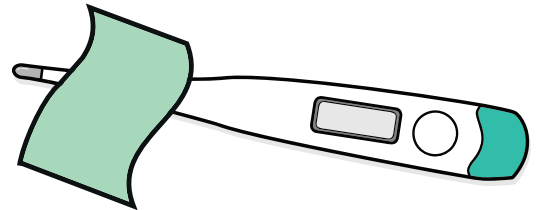
Inscrivez votre température et vos symptômes sur le formulaire qui se trouve à la fin de ce livret. Faites-le tous les jours pendant 10 jours.

- La « date de la dernière exposition » indiquée sur le formulaire est le jour où vous avez été exposé(e) à la COVID-19. C'est la dernière fois que vous avez été en contact direct avec la personne testée positive alors qu'elle était contagieuse. Une personne est considérée comme contagieuse 2 jours avant qu'elle n'ait des symptômes. Si la personne n'a pas eu de symptômes, elle est contagieuse 2 jours avant qu'elle ne soit testée pour la COVID-19. La date à laquelle vous pouvez cesser de surveiller votre température et vos symptômes est 14 jours après la date de la dernière exposition. Si vous ne connaissez pas ces dates, appelez le service de santé, l'école ou le lieu de travail selon l'endroit où vous avez été exposé(e). Remplissez toutes les dates pendant 14 jours. Ne laissez aucun espace vide.
- Inscrivez votre température sur le formulaire qui se trouve à la fin de ce livret. Vous devez prendre votre température deux fois par jour. Prenez votre température une fois le matin et une fois le soir.
- Si vous présentez l'un des symptômes énumérés dans le formulaire, cochez « O » pour oui ou « N » pour non.



Étape 3

Nettoyez le thermomètre à chaque fois que quelqu'un l'utilise.



Étape 4

Si vous avez de la fièvre, une toux, un essoufflement, des douleurs musculaires, un mal de gorge ou une diminution de votre sens du goût ou de l'odorat :

- Isolez-vous et faites-vous tester pour la COVID-19.
- Si vos symptômes empirent ou si vous sentez que vous avez besoin de soins médicaux, demandez immédiatement une aide médicale. Vous pouvez vous rendre en toute sécurité à l'hôpital ou au cabinet médical. Portez un masque et informez les personnels de la santé que vous avez été testé(e) positif(e) pour la COVID-19.

Si vous présentez l'un de ces signes avant-coureurs indiquant que vous avez besoin d'un traitement d'urgence*, demandez immédiatement une aide médicale :



Vous pouvez vous rendre en toute sécurité à l'hôpital ou au cabinet médical pendant la pandémie



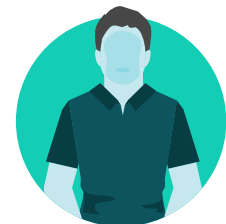
Difficultés à respirer ou essoufflement



Douleur ou pression dans la poitrine qui ne disparaît pas



Sentiment de confusion ou difficulté à se réveiller



Si vos lèvres ou votre visage semble(nt) bleuâtre(s)

Quand faut-il que je m'isole ?

L'isolement s'adresse aux personnes dont le test est positif ou qui ont des symptômes de la COVID-19. L'isolement permet de tenir une personne atteinte de la COVID-19 à distance des personnes en bonne santé afin d'éviter que le virus ne se propage.

Il peut être très difficile de rester isolé(e) des personnes qui vivent chez vous. Toute personne vivant chez vous doit être mise en quarantaine pendant 10 jours à compter de la dernière fois où elle a été en contact direct avec vous lors de l'isolement.



L'isolement signifie :

- Même dans votre propre maison, vous devez rester aussi loin que possible des autres personnes. Restez chez vous sauf si vous devez recevoir des soins médicaux.
- Portez un masque si vous devez être entouré(e) d'autres personnes (si vous devez être dans la même pièce ou la même voiture). Si vous ne pouvez pas porter de masque parce qu'il vous empêche de respirer, restez dans une pièce différente de celle des autres personnes. Si des gens entrent dans votre chambre, ils doivent mettre un masque facial.
- Ne voyagez pas tant que votre isolement n'est pas terminé et que toutes les personnes qui vivent avec vous n'ont pas été mises en quarantaine.
- Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir en papier ou votre manche (pas vos mains).
- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon. Si vous ne disposez pas de savon ou d'eau, vous pouvez utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool. Essayez d'utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool qui contient entre 60 et 95 % d'alcool.



Essayez de rester dans des pièces différentes



Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon



Portez un masque si vous devez être en contact avec d'autres personnes



Essayez de ne pas utiliser les mêmes articles ménagers que les occupants de votre foyer

Quand puis-je mettre fin à mon isolement ?

Vous devez vous isoler jusqu'à ce que :

- vous n'avez pas eu de fièvre pendant 24 heures (cela signifie que vous n'avez pas utilisé de médicaments pour faire baisser votre fièvre), et
- vos symptômes respiratoires se soient améliorés pendant 24 heures, et
- cela fasse au moins 10 jours que vous êtes tombé(e) malade pour la première fois.
- Si vous n'avez pas eu de symptômes, isolez-vous pendant 10 jours à partir du jour où vous avez été testé(e).



Combien de temps les personnes qui vivent avec moi doivent-elles être mises en quarantaine ?

Il peut être très difficile de rester isolé(e) des personnes atteintes de la COVID-19 et qui vivent chez vous. Toute personne vivant chez vous doit être mise en quarantaine pendant 10 jours à compter de la dernière fois où elle a été en contact direct avec vous lors de l'isolement. Cette quarantaine de 10 jours recommence à chaque nouveau contact étroit avec vous alors que vous êtes contagieux(se). Ces personnes ne doivent pas mettre fin à leur quarantaine avant 10 jours, même si leur test est négatif.

Qui dois-je appeler si j'ai des questions ?

Si vous avez des questions, appelez votre service de santé local, le département de la santé de l'Utah ou un prestataire de soins de santé. Vous pouvez également appeler le service d'assistance téléphonique pour les coronavirus au 1-800-456-7707.

Département de la santé de l'Utah	1-888-EPI-UTAH (374-8824)
Service de santé de Bear River. (comtés de Box Elder, Cache et Rich)	(435) 792-6500
Service de santé publique de l'Utah central (comtés de Juab, Millard, Piute, Sanpete, Sevier et Wayne) :	(435) 896-5451
Service de santé du comté de Davis	(801) 525-5000
Service de santé du comté de Salt Lake	(385) 468-4100
Service de santé publique de San Juan	(435) 359-0038
Service de santé publique du sud-est de l'Utah (comtés de Carbon, Emery, et Gran)	(435) 637-3671
Service de santé publique du sud-ouest de l'Utah (comtés de Beaver, Garfield, Icon, Kane et Washington)	(435) 673-3528
Service de santé du comté de Summit.	(435) 333-1500
Service de santé du comté de Tooele	(435) 277-2300
Service de santé du comté du TriCounty (comtés de Daggett, Duchesne et Uintah)	(435) 247-1177
Service de santé du comté de l'Utah	(801) 851-7000
Service de santé du comté de Wasatch	(435) 654-2700
Service de santé de Weber-Morgan	(801) 399-7100

