

---

# Que faire quand vous êtes en quarantaine ou en auto-isolement dû au COVID-19

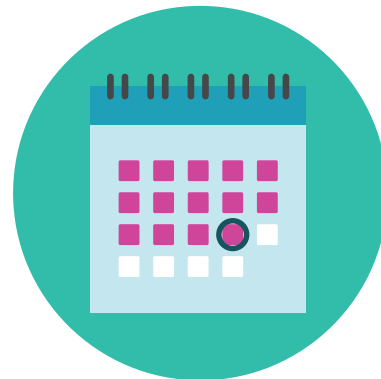
---



**CORONAVIRUS**  
UTAH.GOV

## Pourquoi suis-je en quarantaine pendant 14 jours ?

La quarantaine s'adresse aux personnes qui ne sont pas malades et qui ne présentent aucun symptôme de COVID-19, mais qui peuvent avoir été exposées au virus. Il vous sera demandé de vous mettre en quarantaine pendant 14 jours si vous avez été exposé(e) au virus. Vous pouvez être exposé(e) au virus de plusieurs façons, par exemple en voyageant dans une région où il y a beaucoup de personnes atteintes de COVID-19 ou en étant en contact étroit avec quelqu'un qui en est atteint. Si une personne de votre foyer est testée positive, vous devez vous mettre en quarantaine. La quarantaine vous tient à l'écart des autres, afin que vous n'infectiez pas quelqu'un d'autre.



## Que dois-je faire pendant une quarantaine ?



- Restez chez vous pendant 14 jours.
- Limitez le nombre de visiteurs à votre domicile.
- Ne quittez votre maison qu'en cas de nécessité ou si devez recevoir des soins médicaux.
- Essayez de rester à au moins deux mètres des autres personnes.
- Nettoyez les surfaces qui sont souvent touchées (téléphones, poignées de porte, interrupteurs, boutons des toilettes, robinets d'évier, comptoirs et tout ce qui est en métal)

C'est ce qu'on appelle la distanciation sociale. Restez chez vous autant que possible. Demandez à quelqu'un d'autre d'aller faire vos courses à votre place ou vous approvisionner. Si cela n'est pas possible, essayez d'aller dans les magasins uniquement lorsque cela est indispensable. La distanciation sociale est importante car elle permet de ralentir la propagation du COVID-19. Même si vous n'êtes pas malade ou ne présentez aucun symptôme de COVID-19, vous devez rester à la maison, loin du travail, de l'école ou de l'église. Éviter les rassemblements de personnes vous protège, vous et votre famille. Essayez de rester à au moins deux mètres des autres personnes. Si vous devez aller quelque part ou vous trouver dans des groupes de personnes, lavez-vous les mains à l'eau et au savon dès que possible. Si vous ne disposez pas d'eau et de savon, vous pouvez utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool. Si vous avez plus de 60 ans ou si vous avez d'autres problèmes de santé, restez à la maison et loin des autres personnes.

## Quelqu'un viendra-t-il s'enquérir de mon état de santé ?

Il peut vous être demandé de surveiller les symptômes de deux façons. La première façon s'appelle la surveillance active. Dans le cadre de la surveillance active, une personne de votre service de santé local vous appellera une fois par jour pour prendre de vos nouvelles et vous demander comment vous vous sentez. **Le service de santé peut appeler pour prendre de vos nouvelles. Si vous manquez l'appel, il est important de les rappeler dès que possible.**

La deuxième façon s'appelle l'autosurveillance. En ce qui concerne l'autosurveillance, le service de santé ne vous appellera pas tous les jours. Vous surveillerez vos symptômes chaque jour et vous appellerez votre service de santé local si vous avez des questions ou des inquiétudes. Si vous tombez malade ou développez d'autres symptômes pendant que vous êtes en quarantaine, vous devez vous faire tester pour le COVID-19.

Quelle que soit la surveillance qui vous est demandée, 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, faites-vous tester pour le COVID-19. Vous pouvez trouver un site de dépistage près de chez vous à l'adresse suivante : <https://coronavirus.utah.gov/testing-locations/>.



## Pourquoi dois-je noter ma température et mes symptômes pendant 14 jours ?

Si vous avez été exposé(e) au COVID-19, il peut s'écouler jusqu'à 14 jours avant de savoir si vous serez malade. Cela NE signifie PAS que vous serez malade, mais il est important de noter chaque jour votre température et vos symptômes, au cas où vous le seriez.



Si vous tombez malade pendant la quarantaine, appelez votre médecin traitant et le service de santé. Vous devrez peut-être subir un test COVID-19. Vous devez également vous isoler tout de suite.

## Le test de dépistage

Le service de santé peut vous demander de vous faire tester pour le COVID-19, même si vous ne vous sentez pas malade.

Si votre test est positif, suivez les directives d'isolement de la page 5. Une personne du service de santé vous appellera.

Si votre test est négatif, vous devez terminer votre quarantaine de 14 jours même si vous ne vous sentez pas malade.



## Comment puis-je surveiller mes symptômes ?

Suivez les étapes suivantes pour vérifier vos symptômes et noter vos informations. Vous devez effectuer ces étapes deux fois par jour pendant les 14 jours de quarantaine, à moins que le service de santé ne vous dise d'arrêter. **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.**



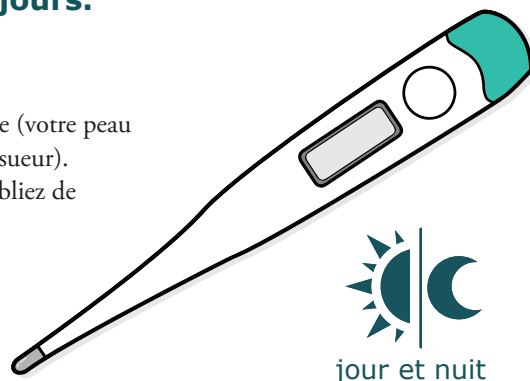
pendant



## Étape 1

### Prenez votre température deux fois par jour. Faites-le tous les jours pendant 14 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.

Attendre



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

Attendre



après avoir pris n'importe quel 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 la 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

## Étape 2

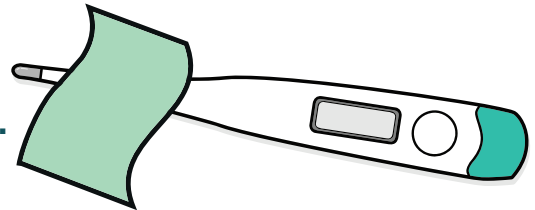
### Inscrivez votre température et vos symptômes sur le formulaire qui se trouve à la fin de ce livret. Faites-le tous les jours pendant 14 jours.

- La date de la dernière exposition indiquée sur le formulaire est le jour où vous avez été exposé au COVID-19. Ce peut-être la dernière fois que vous avez été en contact étroit avec une personne dont le test COVID-19 s'est révélé positif ou le jour où vous êtes rentré(e) chez vous après un voyage. La date à laquelle vous pouvez cesser de surveiller votre température et vos symptômes est 14 jours après la date d'exposition. Si vous ne savez pas quelles sont ces dates, appelez le service de santé. 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, de la toux, de l'essoufflement, des douleurs musculaires, un mal de gorge ou une diminution de votre sens du goût ou de l'odorat :

- Si vous avez besoin de voir un médecin immédiatement, appelez-en un et dites-lui que vous êtes suivi(e) pour le COVID-19 avant de vous rendre à son cabinet.
- Si vous pensez que vous devez appeler le 911, dites que vous êtes suivi(e) pour le COVID-19.
- Appelez votre service de santé local. Si vous ne pouvez pas le joindre, appelez le Service de santé de l'Utah au 1-888-374-8824.
- Si votre température est égale ou supérieure à 100.4 °F/38 °C, vous avez de la fièvre.
- Si vous avez pris 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.



Appelez d'abord votre médecin pour recevoir des instructions



**Adultes**  
Température  
100.4 °F/38 °C  
ou plus

**Enfants**  
Température  
99.4 °F/37,4 °C  
ou plus

# Quand dois-je m'auto-isoler ?

L'auto-isolement s'adresse aux personnes qui sont malades ou qui ont été testées positives au COVID-19. Si une personne de votre foyer est testée positive au COVID-19, toutes les personnes qui vivent dans votre foyer doivent rester à la maison. L'auto-isolement s'adresse aux personnes qui ne sont pas assez malades pour être hospitalisées. Votre médecin peut vous demander que votre rétablissement se fasse à la maison. L'isolement éloigne les personnes malades des personnes en bonne santé pour empêcher la maladie de se propager.



## Auto-isolement signifie :

- Restez à la maison, sauf si vous avez besoin de soins médicaux.
- Essayez de vous tenir dans une chambre différente de celle des autres personnes de votre foyer. Si cela n'est pas possible, restez à au moins deux mètres des autres personnes.
- Essayez d'utiliser une salle de bain différente de celle des autres personnes qui vivent dans votre foyer.
- Nettoyez les surfaces qui sont souvent touchées (téléphones, poignées de porte, interrupteurs, boutons des toilettes, robinets d'évier, comptoirs et tout ce qui est en métal)
- Si vous êtes malade, ne voyagez pas.
- Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir en papier ou votre manche (pas vos mains).
- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau juste après avoir toussé, éternué ou après vous être mouché le nez. 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.
- 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.



Essayez de rester dans une pièce différente



Utilisez une salle de bain différente des autres personnes



Nettoyez les surfaces qui sont souvent touchées



Lavez-vous les mains à l'eau et au savon



Si vous devez être en présence d'autres personnes, portez un masque

## Quand puis-je cesser l'auto-isolement ?

### Si vous avez été testé positif(-ive) et avez eu des symptômes

Vous devez rester isolé(e) des autres personnes jusqu'à ce que vous n'ayez plus de fièvre, que vos symptômes se soient améliorés pendant au moins 24 jours et qu'il se soit écoulé au moins 10 jours depuis que vous êtes tombé(e) malade. Cela signifie que vous n'avez pas utilisé de médicaments pour faire baisser votre fièvre et que tous vos autres symptômes ont disparu. Les autres personnes de votre foyer doivent être mises en quarantaine pendant 14 jours depuis la dernière fois qu'elles se sont trouvées près de vous. Tout le monde dans votre foyer doit être mis en quarantaine jusqu'à ce que tout le monde aille mieux.



### Si vous avez été testé(e) positif(-ive) mais n'avez pas eu de symptômes

Si vous avez été testé(e) positif pour le COVID-19 mais n'avez jamais eu de symptômes, vous pouvez arrêter l'auto-isolement 10 jours après votre test positif.

Si votre test est négatif, vous devez terminer votre quarantaine de 14 jours même si vous ne vous sentez pas malade.

\*\*Si vous pratiquez la quarantaine et l'auto-isolement, cela devrait empêcher en grande partie, mais pas entièrement, le COVID-19 de se propager aux autres personnes avec lesquelles vous êtes en contact étroit. Le COVID-19 se propage le plus facilement lorsque vous avez des symptômes (lorsque vous toussiez et avez de la fièvre). Une fois que vous êtes guéri(e) du COVID-19, il est beaucoup moins probable que vous transmettiez le virus à quelqu'un d'autre.

---

## Comment puis-je appeler mon service de santé local ?

Si vous avez des questions, vous devez d'abord appeler votre service de santé local. Si vous ne pouvez pas joindre votre service de santé local, appelez le département de la santé de l'Utah au 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) 277-2440
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

