Que faire si vous êtes en quarantaine ou en isolement en raison de la COVID-19 ?

CORONAVIRUS
UTAH.GOV

UTAH ASSOCIATION of LOCAL HEALTH DEPARTMENTS
UTAH DEPARTMENT OF HEALTH

Mise à jour : 4 février 2022

Vaccinations contre la COVID-19

Tous les vaccins contre la COVID-19 approuvés ou autorisés par la FDA et le CDC sont sûrs et efficaces pour vous protéger contre le virus. Ils vous empêchent de tomber malade, de devoir être hospitalisé et de mourir de la COVID-19. Vous pouvez contracter la COVID-19 même si vous êtes vacciné mais les personnes vaccinées risquent moins de tomber gravement malade ou d'être hospitalisées que celles qui ont choisi de ne pas être vaccinées.

Les conseils de quarantaine dépendent de si vous êtes à jour de vos vaccinations contre la COVID-19. Vous êtes à jour de vos vaccinations contre la COVID-19 si vous avez reçu :

- Un dose de rappel de n'importe quel vaccin contre la COVID-19, ou
- Une deuxième dose du vaccin Pfizer ou Moderna contre la COVID-19 au cours des 5 derniers mois, ou
- Une dose du vaccin Johnson & Johnson contre la COVID-19 au cours des deux derniers mois.
- Les enfants de moins de 18 ans sont considérés comme étant à jour de leurs vaccinations s'ils ont reçu deux doses du vaccin Pfizer contre la COVID-19. La dose de rappel n'est pas encore prise en compte dans la définition d'un parcours vaccinal complet pour les enfants.

Le CDC utilise également le terme complètement vacciné. On considère que votre schéma vaccinal est complet ou que vous êtes complètement vacciné 2 semaines ou plus après votre dernière dose de la série primaire de vaccins contre la COVID-19. Avec le vaccin Pfizer ou Moderna, la série primaire de vaccins consiste en deux doses du même vaccin. Avec le vaccin Johnson & Johnson, la série primaire consiste en une dose unique du vaccin.

Vous pouvez vous faire vacciner dès la fin de la période d'isolement ou de quarantaine, si vous ne présentez plus aucun symptôme de la COVID-19.

Quand devriez-vous vous faire tester pour la COVID-19 ?

Restez à la maison et faites-vous tester, si vous présentez des symptômes de la COVID-19, même légers. Nous savons qu'il existe un risque de réinfection et que les personnes complètement vaccinées peuvent contracter la COVID-19.

Toute personne exposée à la COVID-19 devrait se faire tester. Certaines personnes peuvent être testées positives après avoir contracté le virus de la COVID-19, même si elles ont terminé leur isolement et ne sont plus contagieuses pour les autres. Nous vous recommandons de ne pas vous faire tester après une exposition, si **moins de 90 jours** (environ 3 mois) se sont écoulés depuis votre premier test positif à la COVID-19, tant que vous n'avez pas de nouveaux symptômes. Cependant, si vous avez de nouveaux symptômes ou si **plus de 90 jours** (environ 3 mois) se sont écoulés depuis votre dernier test positif à la COVID-19, vous devez vous faire tester à nouveau. Nous savons également qu'il existe un risque que les personnes vaccinées contractent la COVID-19. Nous vous recommandons donc, et ce, à des fins de sécurité, de vous faire tester 5 jours après avoir été exposé(e) à la COVID-19 même si vous êtes vacciné(e).

Patientez 5 jours après votre exposition avant de vous faire tester. Cela permet au virus de se développer dans votre organisme afin de pouvoir être détecté par les tests. Les vaccins n'interfèrent pas avec la précision des tests COVID-19. Vous pouvez vous faire tester plus d'une fois, selon le type de test que vous avez subi, le moment où vous avez été testé et si vous présentiez des symptômes au moment du test. Après avoir été testé, rentrez chez vous immédiatement. Restez chez vous jusqu'à l'obtention de vos résultats de test.

Certains tests de dépistage de la COVID-19 sont plus précis que d'autres. Les tests rapides antigéniques sont plus fiables lorsqu'une personne présente des symptômes de COVID-19. La plupart des auto-tests sont des tests antigéniques rapides. Ces tests détectent seulement une charge virale élevée et ils sont moins sensibles que les tests PCR. **Faites un test PCR si le résultat de l'auto-test est négatif et si vous avez des symptômes.** Le résultat du test peut être un faux négatif. Si vous ne pouvez pas faire un test PCR ou si vous choisissez de refaire un test antigénique rapide ou auto-test, attendez 24 à 36 heures avant de recommencer.

Dois-je me mettre en quarantaine ?

La quarantaine s'adresse aux personnes qui ont été exposées à la COVID-19, mais qui ne sont pas encore malades ou n'ont pas encore reçu de test positif. Elle vous tient à l'écart des autres afin que vous n'infectiez pas quelqu'un d'autre sans le savoir. Elle est différente de l'isolement, qui est ce qu'une personne doit faire si elle est positive ou présente des symptômes de la COVID-19. Vous devez vous mettre en quarantaine et prendre des précautions de sécurité si vous avez été exposé 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 cas contact 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 une personne atteinte de la COVID-19 (vous l'avez étreinte ou embrassée) ;
- vous avez partagé des ustensiles pour manger ou boire avec une personne atteinte de la COVID-19 ;
- une personne atteinte de la COVID-19 a éternué, toussé ou, d'une manière ou d'une autre, a projeté des gouttelettes respiratoires sur vous.

Pour un total de 15 minutes

Vous n'avez pas besoin de vous mettre en quarantaine si :

- Vous avez été testé positif à la COVID-19 au cours des 90 derniers jours (environ 3 mois).
- Vous êtes à jour de vos vaccinations contre la COVID-19.

Être à jour de vos vaccinations contre la COVID-19 signifie que vous avez reçu :

- Un dose de rappel de n'importe quel vaccin contre la COVID-19, ou
- Une deuxième dose du vaccin Pfizer ou Moderna contre la COVID-19 au cours des 5 derniers mois, ou
- Une dose du vaccin Johnson & Johnson contre la COVID-19 au cours des deux derniers mois.
- Les enfants de moins de 18 ans sont considérés comme étant à jour de leurs vaccinations s'ils ont reçu deux doses du vaccin Pfizer contre la COVID-19. La dose de rappel n'est pas encore prise en compte dans la définition d'un parcours vaccinal complet pour les enfants.

Portez un masque bien ajusté en présence d'autres personnes et en public pendant 10 jours après votre exposition. Il est important de porter un masque en présence d'autres personnes, même si vous n'êtes pas en quarantaine à la maison. Cela aide à préserver la sécurité des autres personnes. Si vous ne pouvez pas porter un masque en présence d'autres personnes pendant les 10 jours suivants votre exposition, vous devez vous mettre en quarantaine à la maison. Un masque de haute qualité comme un masque KN95 offre une meilleure protection aux personnes qui vous entourent.

Vous devez vous mettre en quarantaine à la maison pendant 5 jours si :

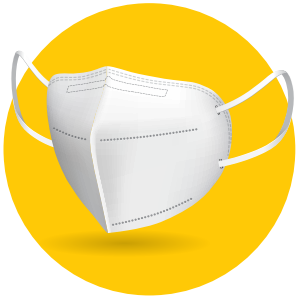
- Vous n'êtes pas vacciné. Cela signifie que vous n'avez reçu aucune dose de vaccin anti-COVID-19.
- Vous n'êtes pas à jour de vos vaccinations contre la COVID-19.
- Cela fait plus de 90 jours que vous avez été testé positif à la COVID-19 et vous n'êtes pas à jour de vos vaccinations.

Si vous ne pouvez pas porter un masque bien ajusté en présence d'autres personnes et en public après avoir été exposé ou après avoir terminé votre quarantaine de 5 jours à la maison, le CDC recommande que vous restiez à la maison 10 jours au lieu de 5.

Nous vous recommandons également de vous faire tester 5 jours après avoir été en contact direct avec une personne atteinte de la COVID-19 afin de vous assurer que vous ne propagez pas le virus, même si vous n'êtes pas en quarantaine à la maison. Si votre test est positif ou si vous présentez des symptômes, isolez-vous immédiatement à la maison. Si moins de 90 jours (environ 3 mois) se sont écoulés depuis que vous avez été testé positif au COVID-19 pour la première fois et que vous ne présentez aucun nouveau symptôme, vous n'avez pas besoin de vous refaire tester pendant cette période de 90 jours.

Restez à l'affût des symptômes de la COVID-19 et faites-vous tester si vous êtes malade.

Prenez ces précautions de sécurité après avoir été exposé(e) :



- Limitez le nombre de personnes allant chez vous pendant votre quarantaine.
- Portez un masque en présence d'autres personnes. Il est important de porter un masque en public et en présence d'autres personnes pendant 10 jours après avoir exposé à la COVID-19. Évitez les endroits où il est difficile de porter un masque pendant ces 10 jours, par exemple les restaurants et les salles de sport.
- Surveillez les symptômes de la COVID-19 chaque jour pendant 10 jours après l'exposition, y compris en prenant votre température si possible. Faites-vous tester immédiatement, si vous présentez des symptômes de la COVID-19 pendant la quarantaine.
- Faites-vous tester au moins 5 jours après votre contact direct avec une personne atteinte de la COVID-19. Si votre test est négatif, vous pouvez quitter votre domicile tant que vous portez un masque en présence d'autres personnes. Si votre test est positif, isolez-vous à la maison.
- Restez à l'écart des personnes qui sont immunodéprimées ou qui courent un risque plus élevé de tomber très malade à cause de la COVID-19. Vous ne devez pas vous rendre dans les établissement de soins de longue durée, dans les maisons de retraite et autres établissement à haut risque tant que 10 jours ne se sont pas écoulés depuis votre exposition à la COVID-19.
- Ne voyagez pas tant que votre quarantaine n'est pas terminée. Faites-vous tester au moins 5 jours après avoir été exposé et assurez-vous que votre test est négatif avant de voyager. Ne voyagez pas si vous présentez des symptômes de la COVID-19. Portez un masque en présence d'autres personnes si vous voyagez.

Quand puis-je mettre fin à ma quarantaine ?

La date d'exposition est le dernier jour où vous avez été exposé à la personne atteinte de la COVID-19. Nous appelons ce jour le Jour 0 de la quarantaine. Cela signifie que vous commencez la quarantaine le Jour 0 (appelé date d'exposition ou la dernière fois que vous étiez en contact direct avec la personne atteinte de la COVID-19) et vous la terminez 5 jours plus tard (jours 1 à 5).

Souvenez-vous que si vous vivez avec quelqu'un atteint de la COVID-19 et que vous devez faire une quarantaine à la maison, votre quarantaine de 5 jours commence APRÈS que la personne positive a terminé son isolement. Cela signifie que vous pouvez être en quarantaine plus de 5 jours si vous ne pouvez pas rester isolé l'un de l'autre.

Dois-je me mettre en quarantaine à la maison si je vis avec quelqu'un qui a la COVID-19 ?

Les personnes qui vivent avec quelqu'un qui a la COVID-19 sont appelés des contacts familiaux. Les contacts familiaux courent un risque beaucoup plus élevé d'être infectés par le virus.

Vous devez rester en quarantaine à la maison pendant au moins 5 jours si vous vivez avec quelqu'un qui a la COVID-19 et si vous n'êtes pas vacciné, ou que votre parcours vaccinal contre la COVID-19 est incomplet, ou, si vous avez contracté la COVID-19 il y a plus de 90 jours. Il peut être très difficile de rester isolé des personnes atteintes de la COVID-19 et qui vivent avec vous. Cela signifie que vous devrez peut-être vous mettre en quarantaine à la maison pendant plus de 5 jours, si vous ne pouvez pas vous tenir à distance de la personne atteinte de la COVID-19. Votre quarantaine recommence à chaque fois que vous entrez en contact étroit avec une personne testée positive alors qu'elle est en isolement.

Protégez-vous et protégez les membres de votre foyer en portant un masque en présence de la personne atteinte de la COVID-19. Faites-vous tester immédiatement si vous êtes malade ou si vous présentez des symptômes, même s'ils sont légers.

Dois-je m'isoler à la maison si mon test COVID-19 est positif après avoir été vacciné ?

Oui. Restez à la maison pendant 5 jours si le résultat de votre test est positif ou si vous avez des symptômes de la COVID-19, même si vous avez été vacciné. Les vaccins n'interfèrent pas avec la précision des tests COVID-19. Cela signifie que le résultat de votre test est positif après avoir été vacciné, vous avez contracté la COVID-19. Bien que cela soit rare, cela reste possible.

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

Le lieu de test ou le prestataire de soins de santé qui a effectué votre test vous donnera les résultats de votre test. Les résultats de votre test peuvent vous être remis en personne, communiqués par téléphone, ou par e-mail. Si vous êtes testé positif, le service de santé tentera de vous contacter afin d'effectuer une enquête. Un professionnel de la santé publique pourrait vous appeler ou vous envoyer un SMS ou un e-mail. Une enquête correspond à un entretien avec un professionnel de la santé publique au cours duquel ce dernier tente de déterminer toute exposition possible à la COVID-19. Le professionnel de la santé publique souhaitera savoir où vous êtes allé lorsque vous étiez contagieux, quand avez-vous ressentis les premiers symptômes et qui pourraient être vos cas contacts. Il vous sera également demandé si vous avez besoin d'aide pour trouver d'autres ressources, comme de la nourriture ou un hébergement pour vous isoler.

Le traçage des contacts est effectué après la fin de l'enquête. Le service de santé publique se sert du traçage des contacts pour retrouver les personnes ayant pu être exposées à un virus ou une maladie, puis les contacte pour leur indiquer la durée de la quarantaine. Le traçage des contacts permet aussi d'offrir un soutien aux personnes exposées nécessitant d'autres services afin de pouvoir se mettre en quarantaine.

Certains services de santé ne sont pas actuellement en mesure d'enquêter ou de tracer les contacts. Cependant, vous pouvez recevoir un SMS du service de santé ou une notification d'exposition si vous avez activé cette technologie sur votre téléphone.

Une personne du service de santé me contactera-t-elle pour voir comment je me sens ?

Vérifiez si vous avez des symptômes de la COVID-19 pendant 10 jours après y avoir été exposé. Faites-vous tester si vous êtes malade ou si vous présentez des symptômes, même s'ils sont légers. Les adresses des sites de dépistage sont accessibles ici https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations.

Un professionnel de la santé publique pourrait vous contacter pendant votre quarantaine afin de savoir comment vous vous portez et vous demander comment vous vous sentez. Il est possible que vous receviez un appel ou un message du service de santé afin qu'il sache si vous avez des symptômes ou si vous avez besoin d 'aide pour accéder à des ressources.

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

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 présentent seulement 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 prendre votre température et de noter comment vous vous sentez chaque jour. Faites-vous tester si vous vous sentez malade ou si vous présentez des symptômes de la COVID-19.

Les symptômes de la COVID-19 comprennent : fièvre ou frissons, toux, essoufflement ou difficultés respiratoires, mal de gorge, douleurs musculaires, fatigue, mal de tête, congestion nasale ou nez qui coule, nausées ou vomissements, diarrhée, ou perte du goût ou de l'odorat.

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 10 jours à compter du jour où vous avez été exposé à une personne atteinte de la COVID-19.

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.

Jour et nuit

Choses importantes à savoir pour prendre votre température :

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

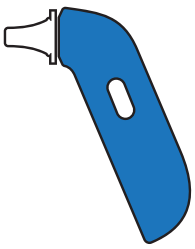
Attendez **30** minutes après avoir bu, mangé ou fait de l'exercice

Prenez votre température avant de prendre tout médicament. Certains médicaments font baisser la température, ce qui ne permet pas 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 **6** heures après avoir pris un 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.



Prenez la température dans l'oreille des enfants de moins de 4 ans

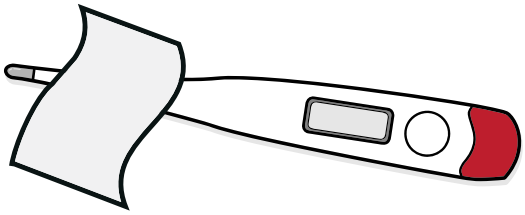
Adultes
Température
100,4°F/38°C
ou supérieure

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

Étape 2 Notez votre température et vos symptômes sur le formulaire 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. Nous appelons ce jour « Jour 0 ». 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 ne présente des symptômes. Si la personne ne présentait aucun symptôme, 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 10 jours après la date de la dernière exposition, même si vous n'êtes pas en quarantaine à la maison. 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 10 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 vous sentez malade ou si vous avez des symptômes de la COVID-19

- Restez à la maison jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
- 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 le personnel de santé que vous avez été testé(e) positif(-ve) pour la COVID-19.

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

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 :

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)

*Ces symptômes ne sont pas les seuls à indiquer que vous avez besoin d'un traitement d'urgence. Appelez votre médecin si vous êtes inquiet(-ète).

Pendant combien de temps dois-je rester à la maison après avoir été testé positif à la COVID-19 ?

Un isolement de 10 jours est toujours la durée d'isolement la plus sûre après avoir été testé positif. Cependant, de nouvelles données du CDC montrent qu'un isolement plus court et une quarantaine peuvent désormais être utilisés. Restez à la maison jusqu'à ce que :

- Vous n'avez plus de fièvre depuis 24 heures sans utiliser de médicaments pour la faire baisser, et
- Vos symptômes se sont améliorés ces dernières 24 heures, et
- Au moins **5 jours se sont écoulés depuis le jour où vous avez été testé**. Le jour de votre test positif est appelé Jour 0. Restez à la maison jusqu'à ce que 5 jours se soient écoulés après votre test positif (jours 1 à 5). Vous devez rester à la maison pendant au moins 5 jours.

Vous devez rester à la maison plus de 5 jours si vos symptômes ne se sont pas améliorés. Certains symptômes, tels que la perte du goût et de l'odorat, peuvent durer pendant des semaines ou des mois, mais vous n'êtes plus contagieux et vous n'êtes pas obligé de rester à la maison.

Portez un masque bien ajusté en présence d'autres personnes et en public pendant 5 jours après avoir mis fin à votre isolement à la maison.

Vous pouvez être éligible à recevoir un traitement par anticorps monoclonaux ou cachets antiviraux si vous avez été testé positif à la COVID-19. Découvrez de plus amples informations sur https://coronavirus.utah.gov/treatments ou parlez à votre médecin.

Vous n'avez pas besoin de faire un nouveau test pour mettre fin à votre isolation.

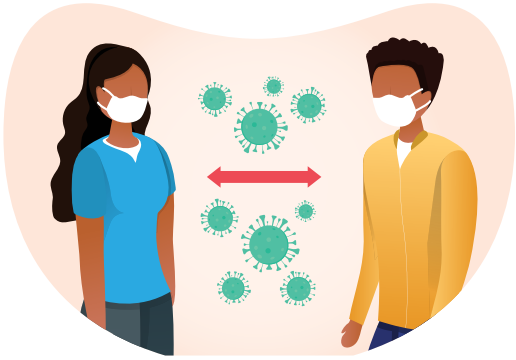
Si vous souhaitez faire un test avant de reprendre vos activités normales (par exemple le travail ou l'école), le CDC recommande de faire un test antigénique rapide (ou un auto-test) au lieu d'un test PCR. Attendez 5 jours et que vous n'ayez pas eu de fièvre pendant 24 heures et que vos autres symptômes se soient améliorés avant de faire un test. Si votre test antigénique rapide est positif après 5 jours d'isolement, il est préférable de rester à la maison pendant encore 5 jours (donc un total de 10 jours après votre test positif). Cependant, vous pouvez faire un autre test antigénique 24 heures plus tard et, si vous êtes négatif, vous pouvez mettre fin à l'isolement à la maison. Si le résultat est négatif, pour pouvez mettre fin à votre isolement, mais vous devez porter un masque bien ajusté en présence d'autres personnes à la maison et en public pendant encore 5 jours.

Quelles précautions de sécurité dois-je prendre après avoir été testé positif afin de ne pas exposer les autres personnes ?

Restez chez vous sauf si vous devez recevoir des soins médicaux. Vous ne devez pas voyager ou aller au travail, à l'école, participer à des activités parascolaires, des services religieux, des réunions familiales ou à d'autres activités.

- Essayez de rester dans une autre pièce que les autres personnes de votre foyer. Il est important de garder vos distances des personnes à risque de développer une forme grave de la maladie pendant que vous êtes contagieux. Si possible, utilisez une autre salle de bain que celle utilisée par les personnes qui vivent avec vous. Si vous ne pouvez pas vous isoler dans une pièce à part ou utiliser une autre salle de bain, portez un masque si vous devez être en présence d'autres personnes.
- Ne partagez pas d'articles personnels tels que des tasses, assiettes ou serviettes.
- 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)
- Ouvrez les fenêtres autant que possible pour aérer et renouveler l'air des pièces.

Qui a besoin d'être mis en quarantaine après m'avoir côtoyé ?



Vous êtes contagieux(-se) et pouvez transmettre le virus à d'autres personnes 2 jours avant l'apparition des premiers symptômes et jusqu'à la fin de votre période d'isolement. Si vous n'avez eu aucun symptôme, vous êtes contagieux 2 jours avant le jour où vous avez été testé pour la COVID-19. Toute personne qui est entrée en contact direct avec vous pendant cette période doit prendre des précautions et se mettre en quarantaine à la maison. Découvrez-en plus page 2.

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 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 . . . . . (385) 286-0296

Service de santé de Bear River . . . . . (435) 792-6500
(comtés de Box Elder, Cache et Rich)

Service de santé publique d'Utah central
(Comtés de Juab, Millard, Piute, Sanpete, Sevier et Wayne) . . . . . (435) 896-5451

Service de santé du comté de Davis. . . . . (801) 525-5200

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 . . . . . (435) 637-3671
(comtés de Carbon, Emery et Grand)

Service de santé publique du sud-ouest de l'Utah. . . . . (435) 673-3528
(comtés de Beaver, Garfield, Icon, Kane et Washington)

Service de santé du comté de Summit . . . . . (435) 333-1500
Bureau de Park City . . . . . (435) 783-3161
Bureau de Kamas . . . . . (435) 783-3161
Bureau de Coalville . . . . . (435) 336-3234

Service de santé du comté de Tooele . . . . . (435) 277-2300

Service de santé du comté du TriCounty. . . . . (435) 247-1177
(comtés de Daggett, Duchesne et Uintah)

Service de santé du comté de l'Utah . . . . . (801) 851-7000

Service de santé du comté de Wasatch. . . . . (435) 657-3232

Service de santé de Weber-Morgan . . . . . (801) 399-7250

Surveillez vos symptômes après avoir été exposé(e) à la COVID-19

Date de la dernière exposition :

Date à laquelle vous pouvez cesser de surveiller votre température et vos symptômes :

Instructions: prenez votre température deux fois par jour, une fois le matin et une fois le soir, et inscrivez-la sur ce formulaire. 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). Cochez oui (O) ou non (N) si vous avez des symptômes ou non. Ne laissez aucun espace vide. Si vous avez des symptômes de la COVID-19, même légers, isolez-vous immédiatement.

Vous devez vous faire tester pour la COVID-19.

Jour n° (depuis la dernière exposition)	1		2		3		4		5	
Date										
Matin ou soir	Matin	Soir	Matin	Soir	Matin	Soir	Matin	Soir	Matin	Soir
Température										
Vous pensez avoir de la fièvre ?	O N	O N	O N	O N	O N	O N	O N	O N	O N	O N
Autres symptômes (notez vos symptômes)										

Jour n° (depuis la dernière exposition)	6		7		8		9		10	
Date										
Matin ou soir	Matin	Soir	Matin	Soir	Matin	Soir	Matin	Soir	Matin	Soir
Temperature										
Vous pensez avoir de la fièvre ?	O N	O N	O N	O N	O N	O N	O N	O N	O N	O N
Autres symptômes (notez vos symptômes)										