

Qu'est-ce que l'isolement ?

11/01/2022



L'isolement s'adresse aux personnes dont le test est positif ou qui ont des symptômes de la COVID-19. 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 a été en contact direct avec vous pendant cette période a été exposée au virus et devrait respecter les directives en matière de mise en quarantaine.

L'isolement signifie :

Même chez vous, vous devez rester aussi loin que possible des autres personnes jusqu'à la fin de votre période d'isolement.



Restez chez vous sauf si vous devez quitter votre domicile pour recevoir des soins médicaux.



Si possible, utilisez une autre salle de bain de celle utilisée par les autres membres de votre foyer.



Portez un masque si vous devez être en présence d'autres personnes.



Essayez de rester dans une pièce à part des autres personnes de votre foyer.



Nettoyez les surfaces qui sont souvent touchées (téléphones, poignées de porte, interrupteurs, chasse d'eau, robinets, plans de travail et tout ce qui est en métal).



Essayez de ne pas utiliser les mêmes articles personnels que les autres.

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 (sans avoir utilisé de médicaments pour faire baisser votre fièvre) ;
- 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.
- si vous n'avez pas eu des symptômes, restez à la maison pendant 5 jours à partir du jour où vous avez été testé. Si vous êtes malade ou si vous présentez des symptômes, votre isolement à la maison de 5 jours recommence. En savoir plus [ici](#).

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

Pour quelle durée 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. Si vous n'êtes pas vacciné, si votre [parcours vaccinal contre la COVID-19 est incomplet](#), ou si la personne avec qui vous vivez à contracté la COVID-19 il y a plus de 90 jours, vous devez rester en quarantaine à la maison pendant au moins 5 jours. Cette quarantaine de 5 jours recommence à chaque nouveau contact étroit avec vous alors que vous êtes contagieux. Ces personnes ne doivent pas mettre fin à leur quarantaine avant 5 jours, même si leur test est négatif.

Si vous avez besoin de soins médicaux.

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.

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 sont bleuâtres

*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).