

Que faire si vous avez été exposé à la COVID-19 ?

Étape 1 : Déterminez si vous devez vous isoler

Si vous avez la COVID-19, l'isolement aidera à arrêter la propagation du virus. Ceci est particulièrement important pour empêcher la transmission du variant Omicron qui se répand rapidement.

Vous devez vous isoler si vous :

- avez des symptômes de la COVID-19 ou avez obtenu un résultat positif à un test de dépistage du virus;
- Vivez avec une personne qui présente des symptômes ou qui a obtenu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 **et** que vous n'avez pas obtenu un résultat positif à un test de dépistage au cours des 90 derniers jours.

Vous devrez peut-être vous isoler si vous avez été exposé à quelqu'un qui a la COVID-19 ou des symptômes de la COVID-19.

SYMPTÔMES DE LA COVID-19 :

- fièvre ou frissons
- toux
- essoufflement
- diminution ou perte du goût ou de l'odorat
- deux ou plusieurs des symptômes suivants :
 - nez qui coule ou congestion nasale
 - mal de gorge
 - maux de tête
 - douleurs musculaires ou articulaires
 - fatigue extrême
 - symptômes gastro-intestinaux

Scénario 1 : J'ai des symptômes de COVID-19 et j'ai reçu 2 vaccins

- Présume que tu as la COVID-19 ;
- **Isole-toi pendant 5 jours** à partir du début de tes symptômes ou de la date de ton test (si testé), selon la première éventualité ;
- L'isolement ne prend fin seulement après 5 jours et si tes symptômes se sont améliorés pendant au moins 24 heures, puis tu dois suivre toutes les mesures de santé et de sécurité publiques, telles que le masquage et la distanciation physique ;
- Si tes symptômes ne figurent pas dans la liste ci-dessus, reste à la maison jusqu'à ce que tu te sentes mieux pendant au moins 24 heures (ou 48 heures si les symptômes affectent le système digestif).
- Tous les membres de ton ménage doivent également s'isoler pendant la durée de ta période d'isolement, à moins qu'ils n'aient auparavant obtenu un résultat positif au cours des 90 derniers jours et qu'ils ne présentent actuellement aucun symptôme.

Scénario 2 : J'ai des symptômes de COVID-19 et je n'ai pas reçu 2 vaccins (ou je suis immunodéprimé)

- **Isole-toi pendant 10 jours.**

Scénario 3 : Quelqu'un avec qui j'habite a été testé positif et j'ai reçu 2 vaccins

- **Isole-toi pendant 5 jours ;**
- L'isolement ne prend fin que si tu n'as pas développé aucun symptôme ;

- Si tu développes des symptômes, réfère-toi au scénario 1.
- Tous les membres de votre ménage doivent également s'isoler pendant la durée de la période d'isolement, à moins qu'ils n'aient auparavant obtenu un résultat positif au cours des 90 derniers jours et qu'ils ne présentent actuellement aucun symptôme.

Scénario 4 : Quelqu'un avec qui j'habite a été testé positif et je n'ai pas reçu 2 vaccins (ou je suis immunodéprimé)

- **Isole-toi pendant 10 jours.**

Scénario 5 : J'ai été exposé (en contact) à une personne présentant des symptômes de COVID-19 ou qui a reçu un résultat de test positif & j'ai reçu 2 vaccins

- **Aucun isolement** requis ;
- Auto-surveillance des symptômes pendant 10 jours après ta dernière exposition ;
- Porte un masque, pratique la distanciation physique et suis toutes les autres mesures de santé publique si tu quittes la maison ;
- Si tu développes des symptômes, réfère-toi au scénario 1.

Scénario 6 : J'ai été exposé (en contact) à une personne présentant des symptômes de COVID-19 ou qui a reçu un résultat de test positif et je n'ai pas reçu 2 vaccins (ou je suis immunodéprimé)

- **Isole-toi pendant 10 jours.**

Scénario 7 : J'ai obtenu un résultat positif à un test de dépistage au cours des 90 derniers jours et que vous avez été exposé de nouveau

- **Aucun isolement** requis si vous n'avez aucun symptôme;
- Auto-surveillance des symptômes pendant dix jours à compter de la dernière exposition;
- Vous pouvez aller travailler;
- Si des symptômes apparaissent, vous devez vous isoler.

Isole-toi

Si ton test PCR, ton test moléculaire rapide ou ton test antigénique rapide est positif, tu devras t'isoler. Si ton test antigénique rapide est positif, il n'est plus nécessaire de réserver un test PCR pour confirmer tes résultats. Si tu présente des symptômes mais que tu n'as pas accès à un test, présume que vous êtes atteints de la Covid et réfère-toi au scénario 1.

Si tu es entièrement vacciné et n'as aucun problème de santé, tu devras t'isoler pendant 5 jours à partir du début des symptômes ou de la date de ton test, selon la première éventualité. Tu peux mettre fin à l'isolement après cinq jours seulement si tes symptômes se sont atténués pendant au moins 24 heures et si toutes les mesures de santé publique et de sécurité, telles que le masquage et la distanciation physique, sont respectées.

Si tu n'es pas complètement vacciné ou si tu es immunodéprimé, tu devras t'isoler pendant 10 jours à compter de la première de l'une des éventualités suivantes : le début de tes symptômes ou le résultat positif de ton test.

Les personnes avec lesquelles tu habites doivent également s'isoler en même temps que toi, qu'elles soient totalement vaccinées ou non.

Étape 2 : Vérifiez si vous êtes admissible à un test de dépistage de la COVID-19

Le test PCR financé par le gouvernement de l'Ontario est disponible pour les personnes qui répondent à au moins un des critères ci-dessous.

Si ton test antigénique rapide est positif, il n'est pas nécessaire de réserver un test PCR pour confirmer tes résultats.

Tu es admissible au test PCR si tu as au moins un symptôme de la COVID-19 **et** que tu es :

- un patient hospitalisé
- un patient dans un service d'urgence, à la discrétion du clinicien traitant
- un travailleur de la santé en contact avec le patient
- un membre du personnel, un bénévole, un résident, un malade hospitalisé, un fournisseur de soins essentiels ou un visiteur dans un hôpital ou un milieu de vie collective (y compris les établissements de soins de longue durée, les maisons de retraite, les pavillons de soins aux aînés des Premières Nations, les foyers de groupe, les refuges, les hospices, les établissements pour travailleurs étrangers temporaires et les établissements pénitentiaires)
- un patient externe en cours d'examen pour le traitement de la COVID-19
- une personne mal logée ou sans-abri
- une femme enceinte
- une personne qui a été exposée, ou un contact étroit d'une personne exposée, à une éclosion confirmée ou suspectée dans un environnement à haut risque, y compris un hôpital, un établissement de soins de longue durée, une maison de retraite, un autre milieu ou établissement de vie collective, ou d'autres environnements selon les directives du bureau de santé publique
- un élève du primaire ou du secondaire ou un membre du personnel éducatif qui a reçu une trousse d'auto prélèvement pour le test PCR, si celui-ci est disponible dans votre établissement
- Une personne qui a reçu des directives de leur bureau de santé publique local

Étape 3 : Informez vos contacts proches de leur exposition

Si vous présentez des symptômes de la COVID-19 ou si vous avez été testé positif lors d'un test de dépistage de la COVID-19, dites aux personnes avec qui vous avez eu des contacts étroits qu'elles ont été exposées. Un contact étroit est une personne avec laquelle vous vous êtes trouvé à moins de deux mètres pendant au moins 15 minutes, ou plusieurs fois moins longtemps, sans équipement de protection individuelle, dans les 48 heures précédant le début de vos symptômes ou le résultat positif du test, selon la première éventualité. Les contacts à haut risque dans les écoles doivent suivre les conseils en milieu scolaire.

Le fait d'informer ces personnes avec qui vous avez été en contact étroit contribuera à enrayer la propagation du virus. Donnez-leur le lien vers cette page Web, ontario.ca/exposed, afin qu'ils puissent se protéger et protéger leurs contacts. Les personnes avec qui vous avez eu des contacts étroits doivent suivre les conseils pour les personnes exposées à une personne dont le test de dépistage de la COVID-19 est positif.

Source : "[Que faire si vous avez été exposé à la COVID-19](#)", Ontario (page consultée le 10 février 2022).