

COVID-19 : Isolement des contacts à risque élevé

Ces recommandations s'appliquent aux personnes qui pourraient avoir été exposées à la COVID-19 à la suite d'un contact direct avec une personne infectée.

Vous êtes considéré comme entièrement vacciné si vous avez reçu :

- la série complète d'un vaccin contre la COVID-19 autorisé par Santé Canada, ou une combinaison de tels vaccins; OU
- une ou deux doses d'un vaccin contre la COVID-19 non autorisé par Santé Canada, suivies par une dose d'un vaccin à ARNm contre la COVID-19 autorisé par Santé Canada; OU
- trois doses d'un vaccin contre la COVID-19 non autorisé par Santé Canada.

Dans tous les cas, pour être considéré comme entièrement vacciné, il faut avoir reçu la dernière dose du vaccin contre la COVID-19 il y a au moins 14 jours.

Personnes qui ne sont pas entièrement vaccinées

Si vous avez des symptômes de la COVID-19, isolez-vous et passez un test de dépistage sans tarder. Les personnes qui ne sont pas entièrement vaccinées (qu'elles aient des symptômes ou non) doivent s'isoler pendant 10 jours à partir de la date de la dernière exposition. Nous vous recommandons de prendre rendez-vous maintenant pour subir le test de dépistage le 7^e jour de votre période d'isolement. Si vous ne subissez pas le test, le Bureau de santé pourrait prolonger votre période d'isolement.

Personnes entièrement vaccinées OU personnes qui ont reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 au cours des 90 derniers jours et qui ont depuis été déclarées rétablies

Le Bureau de santé recommande que vous subissiez quand même un test de dépistage de la COVID-19 sept jours après votre dernière exposition à la personne déclarée positive à la COVID-19, que vous ayez des symptômes ou non.

Si vous avez des symptômes de la COVID-19, isolez-vous et passez un test de dépistage sans tarder.

Si vous obtenez un résultat négatif, vous pouvez sortir de l'isolement si vos symptômes s'améliorent depuis au moins 24 heures (48 heures dans le cas des symptômes gastro-intestinaux comme les nausées, les vomissements et la diarrhée). Vous devez aussi ne pas avoir de fièvre (sans utiliser de médicaments contre la fièvre) depuis au moins 24 heures.

Si vous n'avez pas de symptômes de la COVID-19, vous n'avez pas à vous isoler à moins d'indication contraire du Bureau de santé.

Subir un test de dépistage



Pour prendre un rendez-vous de dépistage de la COVID-19, appelez le Centre d'évaluation de Santé Niagara au 905 378-4647, poste 43819, ou [prenez rendez-vous en ligne](#).



Pour en savoir plus sur le dépistage, allez à niagararegion.ca/COVID19.

Si vous obtenez un résultat positif, restez en isolement. Le Bureau de santé communiquera avec vous pour vous donner d'autres instructions.

Comment vous isoler

Restez chez vous et à l'intérieur. N'allez pas à l'école, au travail ni à d'autres endroits publics.

- Si possible, trouvez-vous un autre endroit où vous pourrez vivre seul.
- Si cela n'est pas possible, restez dans une pièce séparée.
 - » Demandez à un membre du ménage de déposer vos repas et les articles dont vous avez besoin à l'extérieur de la pièce.
 - » Utilisez une salle de bain qui vous est réservée. S'il faut partager la salle de bain, nettoyez-la après chaque visite.
 - » Ne partagez pas d'ustensiles, de brosses à dents, d'iPad, de dispositifs de jeu vidéo, d'écouteurs, de serviettes, etc.
 - » Si vous devez quitter la pièce, portez de préférence un masque médical, sinon portez un couvre-visage.
 - » Tenez-vous à 2 mètres (6 pieds) des autres membres du ménage.
 - » Les pièces de la maison devraient être bien ventilées (c.-à-d. laissez la fenêtre ouverte si c'est possible et toléré et si la météo le permet).
- Ne recevez aucun visiteur.
- Vous pouvez sortir sur votre balcon ou dans votre cour arrière. Assurez-vous de nettoyer les poignées de porte chaque fois.
- N'utilisez pas le transport en commun ni les services de covoiturage ou de taxis.
- Annulez tous les rendez-vous non urgents.
- Si vous devez aller à un rendez-vous médical ou obtenir des soins urgents, vous devez d'abord appeler la Ligne Info-COVID-19 au 905 688-8248 (faites le 7). Un professionnel de la santé vous donnera des instructions détaillées à suivre pour vous protéger ainsi que pour protéger les membres de votre famille et le public.
- Si possible, prenez les dispositions nécessaires pour que quelqu'un d'autre s'occupe des enfants ou d'autres personnes à charge.
- Demandez à un ami ou à un membre de la famille de vous procurer de la nourriture et d'autres articles essentiels; n'allez pas vous les procurer vous-même.

Symptômes

Isolez-vous si n'importe lequel des symptômes ci-dessous apparaît ou s'aggrave :

- Fièvre
- Toux
- Essoufflement
- Diminution ou perte du goût ou de l'odorat
- Fatigue, léthargie ou malaise (sensation générale de malaise, manque d'énergie, fatigue extrême)
- Myalgies (douleurs musculaires)
- Nausées, vomissements ou diarrhée
- Mal de gorge (déglutition douloureuse ou difficulté à avaler)
- Écoulement nasal
- Congestion nasale
- Maux de tête
- Chez les jeunes enfants : perte ou manque d'appétit

Autres symptômes

- Douleur abdominale
- Conjonctivite (œil rouge)

Si vos symptômes s'aggravent,

communiquiez immédiatement

avec votre fournisseur de soins de santé ou composez le 9-1-1.

Nettoyez et désinfectez

Nettoyez et désinfectez les surfaces fréquemment touchées (p. ex. les poignées de porte, les interrupteurs, la poignée de toilette, les poignées de robinet et les appareils électroniques) au moins deux fois par jour. Assurez-vous que l'étiquette du produit précise qu'il s'agit d'un désinfectant et suivez les instructions du fabricant.

Ligne Info-COVID-19

905 688-8248, faites le 7 Sans frais : 1 888 505-6074
niagararegion.ca/COVID19

Niagara  Region