

Que faire si vous présentez des symptômes de COVID-19 mais que vous n'avez côtoyé aucune personne atteinte de COVID-19

Pourrais-je attraper la COVID-19 ?

Les symptômes [les plus fréquents](#) du COVID-19 sont la fièvre, la toux et l'essoufflement. Les autres symptômes comprennent les frissons, les douleurs musculaires, les maux de tête, les maux de gorge et l'apparition d'une perte de goût ou d'odorat. Vous pouvez être atteint de COVID-19 si vous présentez ces symptômes.

Dois-je subir un test pour la COVID-19 ?

Oui. Si vous présentez des symptômes de la COVID-19, ou si vous avez côtoyé une personne présentant une COVID-19 confirmée, contactez votre médecin pour qu'il vous fasse passer un test.

Participez à un entretien de santé publique

Si vous obtenez un résultat positif au test COVID-19, une personne de la santé publique vous contactera, le plus souvent par téléphone. Cette personne vous aidera à comprendre ce qu'il faut faire et quel type de soutien est disponible. Elle vous demandera les noms et les coordonnées des personnes avec lesquelles vous avez été récemment en étroit contact. Elle demande ces informations afin de pouvoir leur faire savoir qu'ils ont peut-être été exposés. Votre nom ne leur sera pas communiqué lorsqu'ils seront contactés.

Que dois-je faire pour éviter de propager ma maladie au sein de ma famille et aux autres personnes de la communauté ?

- **Restez à la maison, sauf pour recevoir des soins médicaux.**
 - Ne vous rendez pas au travail, à l'école ou dans les lieux publics. Évitez d'utiliser les transports publics, le covoiturage ou les taxis.
- **Dans votre logement, isolez-vous des autres personnes et des animaux.**
 - Restez autant que possible dans une pièce spécifique et loin des autres personnes.
 - Utilisez une salle de bain séparée, si elle existe.
 - Portez un masque lorsque vous êtes en présence d'autres personnes. Si vous ne pouvez pas porter un couvre-visage, les autres personnes doivent en porter un lorsqu'elles entrent dans votre chambre.
 - Limitez les contacts avec les animaux domestiques et les autres animaux lorsqu'ils sont malades. Dans la mesure du possible, demandez à un autre membre de votre famille de s'occuper de vos animaux. Si vous devez prendre soin de votre animal domestique, lavez-vous les mains avant et après toute interaction avec un animal et portez un masque, si possible. Voir [COVID-19 et Animaux](#) pour plus d'informations.
 - Ne partagez pas vos objets personnels avec des personnes ou des animaux domestiques, notamment la vaisselle, les verres, les tasses, les ustensiles, les serviettes ou la literie.
- **Lavez-vous régulièrement les mains.** Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. Si vous ne disposez pas d'eau et de savon, utilisez un désinfectant pour les mains à base

d'alcool contenant au moins 60 % d'alcool. Évitez de vous toucher le visage avec des mains qui ne sont pas lavées.

- **Couvrez-vous avec un mouchoir en papier lorsque vous tousez ou éternuez.** Jetez les mouchoirs utilisés et lavez-vous ensuite les mains.
- **Nettoyez quotidiennement les surfaces « sensibles »**, notamment les comptoirs, les dessus de table, les poignées de porte, les accessoires de salle de bain, les toilettes, les téléphones, les claviers, les tablettes et les tables de chevet. Utilisez un spray nettoyant ou un chiffon et suivez les instructions figurant sur l'étiquette.

Soyez attentif à vos symptômes

Si vos symptômes s'aggravent, demandez immédiatement une aide médicale. Avant de vous faire soigner, appelez votre prestataire de soins de santé et dites-lui que vous présentez des symptômes de COVID-19. Portez un masque avant d'entrer dans l'établissement de santé afin d'éviter la propagation des germes aux autres personnes dans la salle d'attente et les salles d'examen.

Si vous avez une urgence médicale et que vous devez appeler le 911, dites au personnel du dispatching que vous avez des symptômes COVID-19. Si possible, mettez un masque de protection avant l'arrivée des services médicaux d'urgence.

Pendant combien de temps dois-je m'isoler ?

1. Si vous avez confirmé ou suspecté la présence de COVID-19 et **que vous présentez des symptômes**, vous pouvez mettre fin à l'isolement à domicile lorsque :
 - vous n'avez pas eu de fièvre depuis au moins 24 heures sans avoir besoin d'un traitement anti-fièvre **ET**
 - vos [symptômes](#) se sont améliorés, **ET**
 - 10 jours se sont au moins écoulés depuis l'apparition de vos symptômes.
2. Si votre test COVID-19 est positif, et **que vous n'avez pas eu de symptômes**, vous pouvez mettre fin à l'isolement à domicile si :
 - 10 jours se sont au moins écoulés depuis la date de votre premier test COVID-19 positif, **ET**
 - Vous n'avez pas eu de maladie par la suite.

Des conseils supplémentaires sont disponibles pour [les personnes qui ont ou sont soupçonnées d'avoir le COVID-19](#).

Quelle est la différence entre l'isolement et la quarantaine ?

- **L'isolement** est une mesure que vous prenez si vous présentez des symptômes de COVID-19 ou si vous avez été testé positif pour COVID-19. L'isolement signifie que vous restez à la maison et loin des autres (y compris des membres de votre famille) pendant la période recommandée pour éviter de propager la maladie.
- **La quarantaine** La quarantaine est la mesure que vous prenez si vous avez été exposé au COVID-19. La quarantaine consiste à rester chez soi et à ne pas s'approcher des autres pendant la période recommandée, au cas où vous seriez infecté et contagieux. La quarantaine devient un isolement si vous obtenez plus tard un résultat positif au test COVID-19 ou si vous développez des symptômes de COVID-19.

Plus d'informations et de ressources sur COVID-19

Restez informé de la [situation actuelle du COVID-19 à Washington](#), [des déclarations du gouverneur Inslee](#), [des symptômes](#), [de la manière dont il se propage](#), et [de la manière et du moment où les gens devraient se faire dépister](#). Pour plus [d'informations, consultez](#) notre Foire aux questions.

Le risque de COVID-19 n'est pas lié à la race, l'ethnicité ou la nationalité. [La stigmatisation n'aidera pas à lutter contre la maladie](#). Partagez des informations précises avec d'autres personnes pour empêcher les rumeurs et la désinformation de se propager.

Des questions sur COVID-19 ? Appelez notre ligne directe au **1-800-525-0127** et appuyez sur #.

Pour les services d'interprétation, indiquez votre langue lorsque vous répondez à l'appel. **Heures d'ouverture de la ligne d'assistance** : 6 h à 22 h du lundi au vendredi et de 8 h à 18 h le week-end. Pour toute question concernant votre santé, les tests COVID-19 ou les résultats des tests, contactez votre prestataire de soins de santé.

Pour obtenir ce document dans un autre format, appelez le 1-800-525-0127. Pour les clients sourds ou malentendants, veuillez appeler le 711 ([Washington Relay](#)) ou envoyer un e-mail à civil.rights@doh.wa.gov.