Updated April 27, 2021
DOH 420-307 French (EU)

Que faire si vous présentez des symptômes de COVID-19 mais que vous n'avez pas été en contact rapproché avec une personne atteinte du COVID-19 ?

Résumé des modifications du 27 avril 2021

- Mise à jour des recommandations relatives au port du masque pour les harmoniser avec le langage du CDC.
- Mise à jour du langage relatif à l'ajustement et au matériau des masques et des protections pour le visage, conformément aux recommandations du Center for Disease Control and Prevention (CDC, centre de contrôle et de prévention des maladies).
- Ajout de recommandations de quarantaine pour les personnes totalement vaccinées qui pourraient avoir été exposées au COVID-19.
- Ajout de nouvelles informations pour les personnes vaccinées.

Puis-je être atteint du COVID-19 ?

Les symptômes courants (en anglais) sont la fièvre, la toux et l'essoufflement. Les autres symptômes peuvent inclure : frissons, courbatures, maux de tête, mal de gorge, fatigue, congestion, écoulement nasal, nausées, vomissements, diarrhée ou perte de goût ou d'odorat.

Dois-je faire un test de dépistage du COVID-19 ?

Oui. Si vous présentez des symptômes du COVID-19, ou si vous avez été exposé à une personne atteinte du COVID-19, contactez votre professionnel de santé pour vous faire tester.

Si vous n'avez pas de médecin ou de professionnel de santé : de nombreux sites proposent des tests gratuits ou à faible coût, sans égards au statut vis-à-vis de l'immigration. Consultez la FAQ sur les tests du Department of Health (ministère de la Santé) (en anglais) ou appelez la Ligne d'information COVID-19 de l'État de Washington (en anglais).

Participer à un entretien de santé publique

Si vous êtes testé positif au COVID-19, un agent de la santé publique vous contactera, généralement par téléphone. L'enquêteur vous aidera à comprendre ce que vous devez faire et quel type d'assistance est à votre disposition. Il vous demandera les noms et les coordonnées des personnes avec lesquelles vous avez récemment été en contact rapproché. Il vous demande ces informations afin de pouvoir informer ces personnes qu'elles ont pu être exposées. Il ne communiquera pas votre nom aux personnes avec lesquelles vous avez été en contact rapproché.

Que dois-je faire pour éviter de contaminer ma famille et d'autres personnes ?

- **Restez à la maison, sortez uniquement pour recevoir des soins médicaux.**
    - N'allez pas au travail, à l'école ou dans les lieux publics. Évitez d'utiliser les transports publics, les taxis ou le covoiturage. Demandez à d'autres personnes de faire vos courses ou utilisez un service de livraison de courses à domicile.
    - Avant de vous rendre chez un professionnel de santé, téléphonez-lui et dites-lui que vous êtes atteint du COVID-19 ou que vous faites l'objet d'une évaluation pour un cas potentiel de COVID-19. Mettez

un masque avant de rentrer dans le bâtiment. Ces mesures permettront d'éviter que les autres personnes présentes dans le cabinet ou la salle d'attente du médecin ne tombent malades.

- **Tenez-vous à l'écart des autres personnes et des animaux domestiques de votre foyer.**
  - Dans la mesure du possible, restez dans une pièce dédiée, à l'écart d'autres personnes.
  - Utilisez une salle de bain séparée, si possible.
  - **Portez un masque en tissu** (en anglais) lorsque vous êtes en compagnie d'autres personnes. Si vous ne pouvez pas porter de masque, les autres personnes doivent en porter un lorsqu'elles entrent dans votre chambre.
  - Une protection en tissu pour le visage désigne tout ce qui couvre complètement votre bouche et votre nez, et épouse parfaitement les contours de votre visage, sur les côtés et sous le menton. Elle doit être composée d'au moins deux couches de tissu au tissage serré, avec des liens ou des sangles qui s'accrochent autour de votre tête ou derrière vos oreilles. Une visière de protection équipée d'une bavette peut être utilisée par les personnes atteintes de troubles du développement ou du comportement, ou de problèmes médicaux qui les empêchent de porter une protection en tissu qui couvre le nez et la bouche. Les visières de protection peuvent également être utilisées par les enfants dans les garderies, les centres aérés et les établissements scolaires. Sur le lieu de travail, des masques ou des respirateurs peuvent être nécessaires car ils sont plus protecteurs que les masques en tissu.
  - Les directives des Centers for Disease Control and Prevention (CDC, centre de contrôle et de prévention des maladies) recommandent des stratégies (en anglais) pour améliorer l'ajustement du masque sur le visage afin de ralentir plus efficacement la propagation du COVID-19. Ces stratégies incluent : porter un masque en tissu par-dessus un masque chirurgical, faire des nœuds aux élastiques d'un masque chirurgical qui s'accroche sur les oreilles, utiliser un adaptateur de masque ou porter une autre forme de protection en tissu par-dessus un masque. En outre, le Department of Health (DOH, ministère de la Santé) déconseille l'utilisation de masques munis de valves ou d'évents d'expiration, ou de bandanas ou cache-cou qui ne comportent qu'une seule couche de tissu. (Les respirateurs avec valves d'expiration sont admis lorsqu'ils sont utilisés conformément aux directives publiées par le DOH et Labor & Industries (L&I, ministère du Travail et de l'Industrie) (en anglais).)
  - Il est important de porter un masque dans tous les lieux publics et de continuer à appliquer des mesures de protection efficaces comme la vaccination, la distanciation physique, l'hygiène des mains, l'isolement et la quarantaine.
  - Limitez vos contacts avec les animaux domestiques et autres animaux pendant que vous êtes malade. Dans la mesure du possible, demandez à un autre membre de votre foyer de s'occuper de vos animaux. Si vous devez vous occuper de votre animal, lavez-vous les mains avant et après chaque interaction, et portez un masque, si possible. Consultez Le COVID-19 et les animaux (en anglais) pour en savoir plus.
  - Ne partagez pas d'articles personnels avec des personnes ou des animaux domestiques, notamment la vaisselle, les verres, les tasses, les ustensiles, le linge de toilette ou le linge de lit.
- **Gardez une distance physique de 2 mètres** des autres personnes en permanence, même si vous portez un masque.
- **Lavez-vous souvent les mains.** Lavez-vous les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. Si vous n'avez pas d'eau et de savon, utilisez du gel hydroalcoolique pour les mains qui contient au moins 60 % d'alcool. Évitez de vous toucher le visage avec des mains non lavées.
- **Couvrez votre toux et vos éternuements avec un mouchoir.** Jetez les mouchoirs usagés, puis lavez-vous les mains.
- **Nettoyez régulièrement les surfaces « à fort contact »**, y compris les plans de travail, les dessus de table, les poignées de porte, les accessoires de salle de bain, les WC, les téléphones, les claviers, les tablettes et les tables de chevet. Utilisez un nettoyant ménager en spray ou une lingette et suivez les instructions sur l'étiquette.

Surveillez vos symptômes

Consultez immédiatement un médecin si vos symptômes s'aggravent. Avant de vous faire soigner, appelez votre professionnel de santé et dites-lui que vous présentez des symptômes du COVID-19. Mettez un masque avant d'entrer dans l'établissement de santé pour éviter de transmettre des microbes aux autres personnes présentes dans la salle d'attente et les salles d'examen.

Si vous avez une urgence médicale et que vous devez appeler le 911, dites à l'opérateur que vous présentez des symptômes du COVID-19. Si vous en avez la possibilité, munissez-vous d'une protection pour le visage avant l'arrivée des services d'urgence.

Pendant combien de temps dois-je m'isoler ?

1. Si vous avez un cas confirmé ou suspecté de COVID-19 et que vous **présentez des symptômes**, vous pouvez mettre fin à votre isolement à domicile lorsque :
   - Vous n'avez plus de fièvre depuis au moins 24 heures sans prendre de médicaments pour faire baisser la fièvre **ET**
   - Vos symptômes (en anglais) se sont améliorés, **ET**
   - Au moins 10 jours se sont écoulés depuis l'apparition de vos symptômes.
2. Si vous avez été testé positif au COVID-19, mais que **vous n'avez présenté aucun symptôme**, vous pouvez mettre fin à votre isolement à domicile lorsque :
   - Au moins 10 jours se sont écoulés depuis la date de votre premier test positif au COVID-19, **ET**
   - Vous n'êtes pas tombé malade à cause du COVID-19.

Des conseils supplémentaires sont disponibles pour les personnes qui sont atteintes du COVID-19 ou sont suspectées de l'être.

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

- **L'isolement** est ce que vous faites si vous avez des symptômes du COVID-19, si vous attendez les résultats d'un test ou si vous avez été testé positif au COVID-19. L'isolement implique de rester chez vous, à l'écart des autres personnes (y compris les membres de votre foyer) pendant la période recommandée pour éviter de propager la maladie.

- **La quarantaine** est ce que vous faites si vous avez été exposé au COVID-19. La quarantaine implique de rester chez vous, à l'écart des autres personnes pendant la période recommandée au cas où vous êtes infecté et contagieux. La quarantaine se transforme en isolement si vous êtes ultérieurement testé positif au COVID-19 ou si vous présentez des symptômes du COVID-19.

Combien de temps dure la quarantaine ?

Les recommandations de quarantaine actuelles sont de rester en quarantaine pendant 14 jours après votre dernier contact. **C'est la solution la plus sûre**. Surveillez vos symptômes pendant cette période, et si vous présentez de quelconques symptômes du COVID-19 (en anglais) au cours de ces 14 jours, faites un test de dépistage. Certains milieux ou groupes à haut risque **devraient** appliquer la quarantaine de 14 jours :

- Les personnes qui travaillent ou séjournent dans un établissement de santé de courte ou longue durée.
- Les personnes qui travaillent ou séjournent dans un établissement pénitentiaire.
- Les personnes qui travaillent ou séjournent dans un foyer ou un hébergement de transition.
- Les personnes qui habitent dans des logements collectifs comme des dortoirs, des fraternités ou des sororités.
- Les personnes qui travaillent dans des lieux où garder ses distances physiques est impossible compte tenu de la nature du travail, comme dans un entrepôt ou une usine.
- Les personnes qui travaillent sur des navires de pêche ou de transformation des produits de la mer.

Si cela n'est pas possible, restez en quarantaine pendant 10 jours après votre dernier contact, sans passer de tests supplémentaires. Si vous présentez des symptômes du COVID-19 au cours de ces 10 jours, restez en quarantaine

pendant l'intégralité des 14 jours et faites un test de dépistage. **Continuez à guetter d'éventuels symptômes jusqu'au 14e jour.**

Dans certaines circonstances particulières, il peut être possible de lever la quarantaine après un délai de 7 jours entiers depuis votre dernier contact *si* vous n'avez présenté aucun symptôme *et* après avoir reçu un résultat négatif à un test de dépistage (passez le test au plus tôt 48 heures avant de mettre fin à votre quarantaine). *Cela dépendra de la disponibilité des ressources pour la réalisation des tests.* **Continuez à guetter d'éventuels symptômes jusqu'au 14e jour.**

Consultez les autorités de santé locales pour déterminer la meilleure solution en fonction de votre situation particulière.

Les Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ont récemment annoncé de nouvelles directives selon lesquelles les personnes totalement vaccinées qui ont été exposées à une personne atteinte du COVID-19 n'ont pas l'obligation de se mettre en quarantaine si elles respectent l'ensemble des critères suivants :

- Sont totalement vaccinées (voir la section ci-dessous pour en savoir plus).
- N'ont présenté aucun symptôme depuis l'exposition actuelle au COVID-19.

Les personnes totalement vaccinées doivent néanmoins surveiller l'apparition de symptômes pendant 14 jours après leur exposition. Elles doivent également continuer à porter un masque, à pratiquer la distanciation sociale et à limiter leur cercle social.

Une exception à cette recommandation concerne les patients hospitalisés et les résidents d'établissements de santé qui sont vaccinés, ces derniers doivent se mettre en quarantaine après une exposition à une personne atteinte du COVID-19.

Les personnes qui ne remplissent pas les deux critères doivent continuer à suivre les directives de quarantaine en vigueur (en anglais) après avoir été exposées à une personne atteinte du COVID-19 ou soupçonnée de l'être.

Lorsque vous avez été totalement vacciné

Les personnes sont considérées comme totalement vaccinées :

- 2 semaines après l'administration de la deuxième dose pour un vaccin à deux doses, comme les vaccins Pfizer ou Moderna ; ou
- 2 semaines après l'administration d'un vaccin à dose unique, comme le vaccin Janssen de Johnson & Johnson

Remarque : si moins de deux semaines se sont écoulées depuis votre injection, ou si vous n'avez pas encore reçu votre deuxième dose, vous n'êtes PAS totalement protégé. Continuez à respecter les mesures de protection (en anglais) jusqu'à ce que vous soyez totalement vacciné.

Si vous avez été totalement vacciné :

- Vous pouvez participer à des activités en extérieur et à des activités de loisirs sans porter de masque, sauf dans certains contextes et lieux très fréquentés (en anglais).
- Vous pouvez vous réunir à l'intérieur avec des personnes totalement vaccinées sans porter de masque.
- Vous pouvez vous réunir à l'intérieur avec des personnes non vaccinées d'un autre foyer (par exemple, rendre visite à des proches qui habitent ensemble) sans porter de masque, sauf si l'une de ces personnes ou un autre membre de leur foyer présente un risque accru de maladie grave liée au COVID-19 (en anglais).
- Si vous avez côtoyé une personne atteinte du COVID-19, vous n'avez pas besoin de garder vos distances avec les autres personnes ou de vous faire tester, sauf si vous présentez des symptômes.
    - Cependant, si vous vivez dans un milieu collectif (comme un lieu de détention ou un foyer) et que vous côtoyez une personne atteinte du COVID-19, vous devez garder vos distances avec les autres personnes pendant 14 jours et vous faire tester, même si vous ne présentez pas de symptômes.

Quel que soit votre statut vaccinal, vous devez continuer à respecter les mesures de protection pour vous protéger et protéger les autres (en anglais) lorsque vous êtes dans un lieu public. Il s'agit notamment de porter un masque,

de respecter une distance d'au moins 2 mètres des autres personnes et d'éviter les foules et les espaces mal ventilés. En outre, vous devez continuer à éviter les regroupements et guetter les symptômes évocateurs du COVID-19 (en anglais), surtout si vous avez côtoyé une personne malade.

Source : Centers for Disease Control and Prevention (en anglais).

Autres informations et ressources sur le COVID-19

Tenez-vous informé sur la situation actuelle du COVID-19 à Washington, les déclarations du Gouverneur Inslee (en anglais), les symptômes (en anglais), comment la maladie se propage (en anglais) et quand et comment se faire tester (en anglais). Consultez nos Questions fréquentes (en anglais) pour de plus amples informations.

La race, l'origine ethnique ou la nationalité d'une personne n'augmente pas en soi le risque de contracter le COVID-19. Cependant, les données révèlent que les communautés de couleur sont touchées de manière disproportionnée par le COVID-19. Ce phénomène est dû aux effets du racisme, et en particulier du racisme structurel, qui donne à certains groupes moins d'opportunités de se protéger et de protéger leurs communautés. La stigmatisation ne contribue pas à lutter contre la maladie (en anglais). Pour empêcher la propagation de rumeurs et la désinformation, veillez à ne partager que des informations véridiques.

- État de Washington Department of Health Épidémie de nouveau coronavirus 2019 (COVID-19)
- Réponse de l'État de Washington au coronavirus (COVID-19)
- Trouver votre département ou district de santé local (en anglais)
- CDC Coronavirus (COVID-19) (en anglais)
- Ressources pour réduire la stigmatisation (en anglais)

Vous avez d'autres questions ? Appelez notre ligne d'informations sur le COVID-19 : **1-800-525-0127**

Le lundi de 6h00 à 22h00, du mardi au dimanche et les jours fériés (en anglais), de 6h00 à 18h00. Pour obtenir des services d'interprétation, **appuyez sur #** et **énoncez votre langue** lorsqu'un interlocuteur décroche. Pour toute question concernant votre santé, les tests de dépistage du COVID-19 ou les résultats de ces tests, contactez un professionnel de santé.

Pour obtenir ce document dans un autre format, appelez le 1-800-525-0127. Nos clients sourds ou malentendants peuvent appeler le 711 (Washington Relay (en anglais)) ou envoyer un e-mail à l'adresse civil.rights@doh.wa.gov.