

Que faire si vous êtes atteint de la COVID-19 ?

10/4/2022

Si vous contractez la COVID-19, vous pouvez la transmettre à d'autres personnes même si vous ne présentez pas de symptômes ou si vous êtes vacciné(e). Il est important de rester à l'écart des autres personnes (s'isoler) et de suivre les recommandations ci-dessous.

Si vous avez besoin de soins médicaux, suivez les instructions sur la dernière page. Si vous présentez des symptômes de la COVID-19 légers à modérés et que vous présentez un risque élevé de tomber très malade, vous pourriez être en mesure d'obtenir des médicaments. Rendez-vous sur le site [Options de médicaments contre la COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/meds.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/meds.html) pour plus d'informations.

Restez à l'écart des autres personnes (isolez-vous)

- **Restez à la maison et loin des autres personnes (isolez-vous) pendant au moins cinq jours complets après le début de vos symptômes. Si vous ne présentez pas de symptômes, restez à la maison pendant cinq jours complets après la date de votre test.** Découvrez ci-dessous combien de temps vous pourriez devoir rester à la maison.
- **Portez un masque de haute qualité et bien ajusté** lorsque vous avez besoin d'être avec d'autres personnes, même à la maison.
- Restez dans une chambre **séparée des autres membres du ménage** et utilisez une **salle de bain séparée**, si possible.
- Prenez des mesures, telles que l'ouverture des fenêtres, pour **améliorer la circulation de l'air dans votre maison**.
- Si vous êtes plus âgé(e), si vous avez un système immunitaire affaibli ou si vous souffrez de certaines affections, **informez votre professionnel de santé** que vous avez la COVID-19. Il peut recommander un traitement ou avoir des conseils spécifiques pour vous.
- **Informez les personnes qui ont eu un contact direct avec vous** qu'elles ont peut-être été exposées à la COVID-19.

Combien de temps devez-vous rester à la maison

Personnes qui peuvent porter un masque bien ajusté



QUE FAIRE SI VOUS ÊTES ATTEINT DE LA COVID-19

- Portez un masque de haute qualité et bien ajusté à proximité des autres personnes pendant 10 jours complets, même à la maison.
- Si vous présentez des symptômes :
 - Restez chez vous jusqu'à ce que les 3 conditions suivantes soient toutes réunies :
 1. Au moins **5 jours complets** ont passé depuis les premiers symptômes.
et
 2. Vous n'avez pas eu de fièvre pendant au moins 24 heures, sans avoir pris de médicament qui fait baisser la fièvre.
et
 3. Vous vous sentez mieux.
- Si vous ne présentez pas de symptômes :
 - Restez à la maison et à l'écart des autres pendant **5 jours complets après la date de votre test**.
 - Si vous développez des symptômes, vous devez compter votre premier jour avec des symptômes comme votre nouveau jour zéro. Reportez-vous à la section ci-dessus sur ce qu'il faut faire si vous présentez des symptômes.

Après la fin de votre confinement à la maison, continuez à faire ce qui suit jusqu'au 10^e jour :

- Portez un masque de haute qualité et bien ajusté, même à la maison.
- Restez à l'écart des autres personnes qui risquent de tomber très malades du COVID-19 jusqu'au 11^e jour au moins.
- Ne vous rendez pas dans des endroits où vous devrez enlever votre masque (p. ex., gymnases, restaurants) et évitez de manger à proximité des autres à la maison et au travail. Rendez-vous sur le site [Si vous êtes malade ou si vous êtes testé positif \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html) pour obtenir des informations sur l'utilisation des tests COVID-19 pour déterminer si vous pouvez cesser de porter un masque avant le 11^e jour.
- Évitez de voyager. Si vous devez voyager après la fin de votre confinement à la maison, portez un masque bien ajusté et de haute qualité.

REMPLISSEZ CI-DESSOUS VOS INFORMATIONS POUR SAVOIR QUAND VOUS POUVEZ RETOURNER À VOS ACTIVITÉS NORMALES.

Si vous avez des symptômes :

Mes symptômes ont commencé le _____ (renseigner la date). Je me sens mieux et je n'ai plus de fièvre depuis 24 heures. J'ai encore besoin de rester à la maison et à l'écart des autres jusqu'à _____ (5 jours après le début de vos symptômes). Je dois continuer de porter un masque à proximité des autres personnes et limiter certaines activités jusqu'à _____ (10 jours après le début des symptômes).

Si vous n'avez pas de symptômes :

Mon test COVID-19 était positif le _____ (renseigner la date), mais je ne présente aucun symptôme. J'ai encore besoin de rester à la maison jusqu'à _____ (5 jours après le jour de votre test). Je dois continuer de porter un masque à proximité des autres personnes et limiter certaines activités jusqu'à _____ (10 jours après la date du test).

Personnes qui ne peuvent pas porter de masque

Cela inclut les enfants de moins de 2 ans, les personnes souffrant de certains handicaps et les personnes qui ne peuvent pas systématiquement porter un masque à proximité des autres.



- Restez à la maison pendant au moins 10 jours complets à partir du moment où vous vous êtes senti(e) malade ou à partir du jour où votre test était positif.

Personnes qui rencontrent des difficultés à lutter contre la maladie ou qui sont modérément ou sévèrement malades

Restez à la maison (isolez-vous) jusqu'au 10^e jour au moins si vous avez :

- une forme modérée de la maladie (essoufflement ou difficulté à respirer), ou
- une forme grave de la maladie (vous avez été hospitalisé(e) en raison de la COVID-19, ou
- un système immunitaire affaibli (vous ne pouvez pas facilement lutter contre la maladie).

Demandez conseil à votre médecin si votre corps ne lutte pas facilement contre la maladie ou si vous n'êtes pas sûr(e) que vos symptômes soient modérés ou sévères.

Portez un masque de haute qualité et bien ajusté si vous êtes à proximité d'autres personnes, même à la maison.

Vous devrez peut-être devoir vous faire tester pour déterminer quand vous pouvez être à nouveau avec les autres.

Rendez-vous sur le site [Si vous êtes malade ou si vous testez positif \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html) pour plus d'informations sur l'isolement à la maison, les autotests et le port du masque.

SI VOS SYMPTÔMES S'AGGRAVENT, SI VOUS RENCONTREZ DES DIFFICULTÉS À RESPIRER OU SI VOUS AVEZ BESOIN DE SOINS MÉDICAUX :

Contactez votre médecin. Appelez, si possible, à l'avance avant de vous rendre à une clinique ou à l'hôpital.

Si vous avez besoin de soins médicaux d'urgence à tout moment pendant la période d'isolement, composez le 911 et dites que vous avez été diagnostiqué(e) positif à la COVID-19.



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000 | 625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Contactez le service de communications de l'État du Minnesota à l'adresse health.communications@state.mn.us pour obtenir ces informations sous un autre format. (French)