

Contact direct ou exposition à la COVID-19

10/6/2022

Vous pouvez transmettre la COVID-19 à d'autres personnes à partir de quelques jours avant l'apparition des symptômes, et même si vous ne développez pas de symptômes. Si vous avez passé du temps à proximité d'une personne atteinte de la COVID-19, vous pouvez aussi l'avoir, mais vous ne le savez peut-être pas. Il est important de prendre les mesures recommandées pour éviter de transmettre le virus aux autres, même si vous avez été vacciné(e) ou si vous avez déjà eu la COVID-19.

Il se peut que les personnes qui vivent ou travaillent dans certains environnements à haut risque aient des directives différentes à suivre après une exposition. Reportez-vous ci-bas aux recommandations spécifiques aux environnements.

Si vous présentez des symptômes, restez chez vous et à l'écart des autres (isolez-vous) dès que vous remarquez leur apparition et faites immédiatement un test de dépistage de la COVID-19 (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html). Ceci est également valable pour les personnes vaccinées ou qui ont eu la COVID-19 dans le passé. Pour plus d'informations, reportez-vous à la rubrique [Si vous êtes malade ou si votre test est positif : COVID-19 \(\[www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html\]\(http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html\)\)](#).

Définitions

Contact direct ou exposition : si vous avez été à proximité d'une personne atteinte de la COVID-19 pendant au moins 15 minutes au cours de 24 heures, cela signifie que vous êtes un contact direct et que vous avez été exposé à la COVID-19. Cependant, il est possible qu'il faille moins de temps, ou plus de temps à la COVID-19 pour se propager.

- Rendez-vous sur le site des CDC : [Comprendre les risques liés à l'exposition \(\[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/risks-exposure.html\]\(https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/risks-exposure.html\)\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/risks-exposure.html) pour connaître les facteurs qui favorisent la transmission de la COVID-19 après avoir été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19
- En général, plus vous restez longtemps en contact avec une personne atteinte de la COVID-19, plus il est probable que la COVID-19 se transmette à vous. Cela est particulièrement vrai si d'autres mesures visant à empêcher la propagation ne sont pas en place, comme le port du masque. Votre risque peut être plus élevé si vous avez côtoyé une personne présentant des symptômes, ou si vous vivez avec une personne atteinte de la COVID-19. Le type d'activité peut également augmenter votre risque, comme chanter ou crier.

Isolation : Restez chez vous et à l'écart des autres lorsque votre test est positif, que vous vous sentez malade ou que vous présentez des symptômes de la COVID-19. Cela vous permettra d'éviter de transmettre la COVID-19 à d'autres personnes.

Masque de haute qualité et bien ajusté : un masque bien ajusté est un masque qui s'adapte parfaitement à votre nez, votre bouche et votre menton et qui n'a pas de zones ouvertes sur les bords. Pour des informations sur les masques de haute qualité, rendez-vous sur le site web consacré aux [types de masques \(\[www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/facecover.html#type\]\(http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/facecover.html#type\)\)](#).

Immunodéprimé : une personne dont le système immunitaire est affaibli. Le système immunitaire permet au corps de lutter contre les maladies.

Après une exposition à quelqu'un qui a la COVID-19



Portez un masque de haute qualité et bien ajusté pendant 10 jours complets lorsque vous êtes à l'intérieur et en présence d'autres personnes, même à la maison. Les 10 jours commencent le jour suivant votre dernier contact direct avec une personne atteinte de la COVID-19. Le jour de votre dernier contact direct est considéré comme le jour zéro. Le jour où vous pouvez cesser de porter un masque est le 11^e jour.

Surveillez les symptômes pendant 10 jours complets après votre dernier contact direct avec une personne atteinte de la COVID-19. Les symptômes peuvent inclure une fièvre de 38 degrés Celsius (100,4 degrés Fahrenheit) ou plus, une toux, un mal de gorge ou un essoufflement. Pour une liste complète des symptômes, consultez le [site des CDC : Symptômes de la COVID-19 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html).

- Si vous présentez des symptômes, restez chez vous et à l'écart des autres (isolez-vous) et faites immédiatement un test de dépistage de la COVID-19. Suivez les recommandations en matière d'isolement qui se trouvent sur la page web [Si vous êtes malade ou si votre test est positif : COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html). Cela concerne également les personnes qui ont été testées positives à la COVID-19 au cours des 90 derniers jours, même si elles sont à jour avec leurs vaccins contre la COVID-19.

Faites le test le sixième jour, si possible

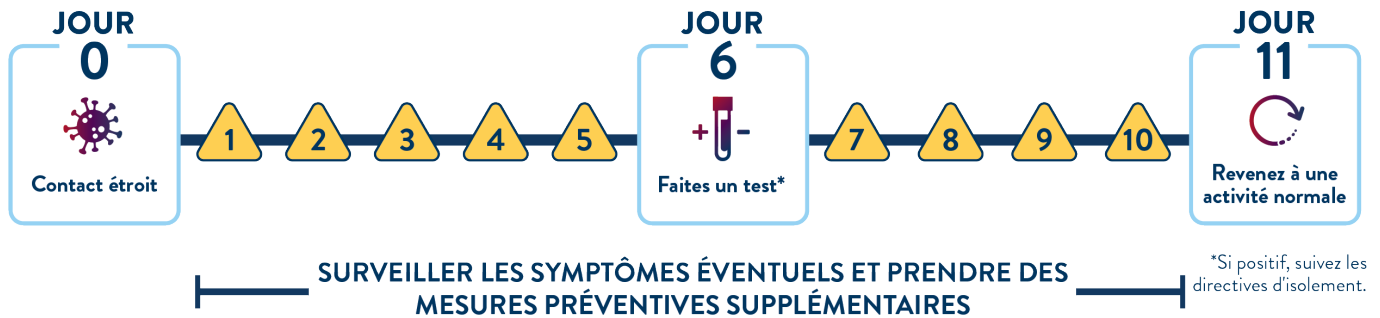
- Si votre test est positif, restez chez vous (isolez-vous) et suivez les recommandations de la rubrique [Si vous êtes malade ou si votre test est positif : COVID-19](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html).
- Si votre test est négatif, continuez à porter un masque de bonne qualité et bien ajusté lorsque vous êtes à l'intérieur et en présence d'autres personnes.
- Consultez le site [Tests COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html) pour obtenir des informations détaillées sur les endroits où vous pouvez vous faire tester et les types de tests disponibles.

Ce qu'il faut éviter

- Évitez les personnes immunodéprimées ou à haut risque de maladie grave et les lieux où vivent ou se réunissent des personnes à haut risque, comme les établissements de soins de longue durée. Si cela n'est pas possible, prenez des précautions supplémentaires pour [vous protéger et protéger les autres \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html). Pour plus d'informations sur les personnes à haut risque, rendez-vous sur le site des [CDC : Personnes souffrant de certains problèmes de santé \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html).
- Évitez de voyager. Si vous devez voyager, portez un masque de bonne qualité et bien ajusté.
- Évitez les endroits où vous devez retirer votre masque (par exemple, les salles de sport, les restaurants).

Considérations spécifiques ou exceptions

Les personnes qui ne peuvent pas porter de masque



Les masques ne sont pas recommandés pour les enfants âgés de 2 ans et moins, et les personnes souffrant de certains handicaps ou problèmes de santé peuvent ne pas être en mesure de porter un masque. Si une personne qui n'est pas en mesure de porter un masque est exposée à la COVID-19, suivez toutes les autres étapes recommandées, y compris les tests de dépistage au sixième jour (et immédiatement si des symptômes apparaissent), et prenez des mesures supplémentaires pour éviter la transmission à d'autres personnes, comme améliorer la ventilation et garder une certaine distance avec les autres. N'oubliez pas d'éviter les personnes dont l'organisme a du mal à combattre la maladie (immunodéprimés) ou qui présentent un risque élevé de maladie grave, ainsi que les lieux où vivent ou se réunissent des personnes à haut risque, comme les établissements de soins de longue durée.

Personnes ayant eu la COVID-19 au cours des 30 derniers jours



Si vous avez eu la COVID-19 au cours des 30 derniers jours, il n'est pas recommandé de faire un test après une exposition, à moins que vous ne développiez des symptômes. Cela signifie que si vous ne présentez pas de symptômes, il n'est pas nécessaire de faire un test au 6^e jour. Si vous développez des symptômes, reportez-vous à la section [Si vous êtes malade ou si votre test est positif : COVID-19](#) (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html). Pour plus d'informations sur le dépistage des personnes ayant eu la COVID-19 dans le passé, consultez le site [CDC : Choisir un test de dépistage de la COVID-19](#) (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html#choosing-a-test).

Si une personne de votre foyer a la COVID-19



Si vous vivez avec une personne atteinte de la COVID-19, portez un masque de bonne qualité et bien ajusté pendant la période d'isolement de la personne malade. Continuez à porter un masque pendant 10 jours

supplémentaires après la fin de la période d'isolement de la personne malade. Considérez le dernier jour de son isolement comme le jour zéro. Suivez les autres conseils ci-dessus concernant le port du masque, la surveillance des symptômes, les tests et le fait d'éviter les personnes présentant un risque élevé de maladie grave.

Pour plus d'informations sur ces conseils, consultez le site des [CDC : Que faire si vous avez été exposé au COVID-19 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/if-you-were-exposed.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/if-you-were-exposed.html).

Recommandations spécifiques à certains environnements

Ces recommandations ne s'appliquent pas à certains environnements à haut risque. Pour des conseils sur l'isolement ou les expositions dans les établissements de soins de santé ou dans d'autres groupes à haut risque (collectivités) :

- Les personnes qui vivent ou travaillent dans des établissements de soins de santé ou de soins de longue durée et qui sont exposées à la COVID-19 doivent suivre les [recommandations sur l'isolement et la quarantaine des professionnels de santé \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/exposure.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/exposure.html).
- Les personnes qui vivent ou travaillent dans des établissements de collectivité et de soins, tels que les refuges pour sans-abri ou les établissements correctionnels, et qui sont exposées à la COVID-19 doivent suivre les recommandations relatives aux [environnements de collectivité et de soins : COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/communities.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/communities.html).
- Les entreprises, les établissements ou autres lieux privés sont encouragés à suivre au minimum les conseils du Département de la Santé du Minnesota et des CDC. Ils sont également libres d'exiger des périodes plus longues pour rester à la maison ou pour le port du masque pour une personne ayant été en contact direct avec une personne atteinte de la COVID-19.

Téléchargez l'application gratuite [COVIDaware MN \(www.mn.gov/covid19/covidawaremn/\)](https://www.mn.gov/covid19/covidawaremn/) pour être prévenu si vous avez été à proximité d'une personne dont le test de dépistage de la COVID-19 est positif.



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)