

Protégez-vous et protégez les autres

La COVID-19 se propage à un rythme particulièrement élevé en ce moment au Vermont. Il est par conséquent important pendant cette période de réévaluer votre risque personnel et de sérieusement réfléchir aux mesures de prévention à prendre, comme par exemple le port d'un masque de qualité dans les espaces publics intérieurs. Faites-vous tester si vous présentez des symptômes. Veuillez immédiatement contacter votre médecin pour qu'il vous prescrive un traitement si votre test est positif et que vous êtes une personne à risque

Le virus de la COVID-19 nous suivra longtemps. Les habitants du Vermont disposent des outils nécessaires pour se protéger et protéger les autres du virus et de sa tr.

Restez à jour de vos vaccinations

Les vaccins sont le meilleur outil dont nous disposons pour nous protéger contre la COVID-19, surtout contre les cas graves, les hospitalisations et les décès.

Les personnes non vaccinées courent un risque bien plus élevé d'attraper le virus et de le propager. Nous encourageons vivement toutes les personnes éligibles à se protéger en se faisant vacciner dès que possible et à recevoir leur vaccin de rappel pour une protection complète dès que possible. [Découvrez où vous pouvez recevoir votre injection.](#)

Faites-vous tester lorsque nécessaire

Vous pouvez protéger les autres en vous faisant tester si vous présentez [des symptômes de la COVID-19](#) ou si vous avez été exposé au virus. Il est particulièrement important de vous faire tester si vous présentez [un risque élevé de contracter la COVID-19](#), afin que vous puissiez prendre contact avec votre médecin et vous renseigner sur le traitement à suivre. [Découvrez où vous faire tester.](#)

Restez chez vous si vous êtes malade

Que vous présentiez des symptômes de la COVID-19, de la grippe ou d'une autre maladie contagieuse, restez à la maison si vous êtes malade et téléphonez à votre médecin si nécessaire. Cela contribue à empêcher les germes de se propager, protège les personnes pouvant présenter un risque de maladie grave et vous permet de vous rétablir.

Masques et autres précautions à privilégier

Comme le taux de maladie grave est faible dans nos communautés, chacun peut décider s'il souhaite ou non prendre certaines précautions en fonction du risque personnel qu'il court.

Les décisions relatives à ces précautions supplémentaires dépendent du risque que vous courez

Votre décision peut être influencée par :

- votre âge et votre état de santé
- si vous êtes immunodéprimé
- si vous êtes au contact de personnes à risque ou non vaccinées

Ces précautions comprennent notamment [le port du masque](#), qui vous protège vous et les personnes qui vous entourent contre la COVID-19 ou sa propagation. Parmi les masques de très grande qualité citons les masques N95 et KN95 qui sont excellents pour bloquer les gouttelettes. Vous pouvez également porter un masque bien ajusté avec au moins deux couches de tissu tissé serré ou superposer un masque jetable sous un masque en tissu pour augmenter l'efficacité.

Découvrez si vous êtes plus à risque de contracter la COVID-19

Si vous êtes [particulièrement à risque de contracter la COVID-19](#), vous pouvez envisager de prendre des précautions particulières, vous faire tester rapidement et être prêt à contacter votre médecin pour obtenir un [traitement](#) si vous êtes testé positif. Si vous avez des questions sur les risques, adressez-vous à votre médecin.

Découvrez ce qu'il faut faire **si votre test est positif** ou si vous **avez été en contact**.

Protect Yourself and Others

COVID-19 is currently spreading at higher levels in Vermont. During these times, it is important to reassess your personal risk and strongly consider when to take prevention steps, such as wearing a high-quality mask in indoor public spaces. If you have any symptoms, get tested. If you test positive and are at higher risk, contact your health care provider right away to get treatment.

The COVID-19 virus will be with us for a long time. Vermonters have the tools needed to protect themselves and others from getting or spreading the virus.

Stay Up to Date on Vaccinations

Vaccines are the best tool we have to protect ourselves against COVID-19, especially from severe illness, hospitalization and death.

Unvaccinated people are at a much higher risk of getting and spreading the virus. We strongly encourage everyone who is eligible to protect themselves by getting vaccinated as soon as possible, and get their booster shot for full protection when eligible. [Find out where you can get your shot.](#)

Get Tested When Needed

You can protect others by getting tested if you have [COVID-19 symptoms](#) or an exposure to COVID-19. It's especially important to get tested if you are [at higher risk for COVID-19](#), so you can reach out to your health care provider to ask about treatment. [Find out where to get tested.](#)

Stay Home if Sick

Whether you have symptoms of COVID-19, the flu, or another contagious illness, please stay home if you are sick and call your health care provider if needed. This helps keep germs from spreading, protects those who may be at risk of serious illness, and gives you a chance to get well.

Masking and Other Precautions You Can Choose

As the level of severe disease is low in our communities, each person can decide if they want to take precautions based on their own personal level of risk.

Decisions about additional precautions depend on your risk

Your decisions might be influenced by:

- your age or health condition
- if you are immunocompromised
- if you spend time with people at higher risk or who are unvaccinated

These precautions might include [wearing a mask](#), which helps protect you and the people around you from getting or spreading COVID-19. Examples of high-quality masks are N95 or KN95 masks, which are very good at blocking droplets. You can also wear a well-fitting mask with at least two layers of tightly-woven fabric or layer a disposable mask under a cloth mask to increase effectiveness.

Know if you are at higher risk for COVID-19

If you are [at higher risk for COVID-19](#), you can consider taking additional precautions, make sure you have quick access to testing, and be ready to reach out to your health care provider for [treatment](#) if you do test positive. Talk to your health care provider if you have questions about your risk.

Learn what to do [if you test positive](#) or [are a close contact](#).