

Que faire si vous êtes testé positif au COVID-19

Isoler-vous chez vous :

- Restez chez vous, sauf si vous avez besoin de soins médicaux. Appelez avant de vous rendre chez un prestataire de soins de santé ou un service d'urgence, et [portez un masque en tissu](#).
- La plupart des personnes atteintes d'une maladie bénigne peuvent guérir chez elles. Bien qu'il n'existe aucun traitement spécifique contre le COVID-19, vous devez bien vous reposer, boire beaucoup de liquides et prendre des médicaments pour réduire la fièvre en cas de besoin.
- Autant que possible, restez dans une chambre spécifique chez vous et utilisez une salle de bain à part. Gardez au moins six pieds ou deux mètres entre vous et les autres personnes chez vous à tout moment. Portez un masque en tissu si vous êtes dans une chambre avec d'autres personnes, sauf si vous avez des problèmes respiratoires. Ne partagez aucun article ménager.
- Demandez à une autre personne de prendre soin de vos animaux domestiques. Un nombre restreint d'animaux domestiques ont été signalés comme étant infectés du COVID-19. Les personnes porteuses du virus doivent limiter le contact avec les animaux jusqu'à l'obtention de plus d'informations. Si vous devez prendre soin de votre animal domestique, portez un masque en tissu et lavez-vous les mains avant et après.
- Restez connecté avec les autres - utilisez la technologie pour communiquer avec les amis et les proches.

Nettoyage et lavage quotidiens :

- Nettoyez et désinfectez les surfaces dans votre chambre et salle de bain à part. Demandez à une autre personne de nettoyer les autres zones de votre maison.
- Lavez bien les articles ménagers tels que les ustensiles de cuisine après utilisation.
- Lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes. Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si le savon et l'eau ne sont pas disponibles.

Quand obtenir immédiatement des soins médicaux :

Si vous avez des difficultés à respirer, une douleur à la poitrine, ou vous vous sentez confus, ou remarquez un changement de la couleur de vos lèvres, de votre gencive, de votre visage, autour de vos yeux ou de vos ongles, demandez immédiatement de l'aide médicale. Quand vous appelez les services de soins, avisez le prestataire ou le 911 que vous êtes atteint du COVID-19 et que vous êtes confiné chez vous.

Les personnes qui ont été en contact étroit avec vous pendant votre infection doivent se mettre en quarantaine chez elles – même si elles ne présentent aucun symptôme :

- Les personnes qui ont été en contact étroit avec vous pendant votre période d'infection, qui commence deux jours avant que vous ne développiez des symptômes (ou si vous n'avez pas présenté de symptômes, deux jours avant le jour de votre test) et se prolonge jusqu'à votre [guérison](#), doivent se mettre en quarantaine chez elles. Elles peuvent se reporter au guide [« Que faire si vous êtes entré en contact étroit avec une personne testée positive au COVID-19 »](#). Les contacts étroits de vos contacts étroits n'ont pas besoin de suivre les conseils (sauf s'ils présentent des symptômes).
- Par contact étroit on entend se trouver à six pieds ou deux mètres l'un de l'autre pendant 15 minutes ou plus. Contact étroit ne signifie pas se trouver à une proximité de plus de six pieds ou deux mètres dans le même environnement intérieur pendant moins de 15 minutes, passer à côté ou être brièvement dans la même chambre.

Exemples de contacts étroits	Exemples de contacts NON étroits
Les personnes vivant sous le même toit	Le caissier ou la caissière dans une épicerie
Les partenaires intimes	Les pharmaciens qui vous ont remis le médicament
Les personnes qui ont voyagé dans la même voiture quand vous étiez infecté	La personne devant vous dans la queue au magasin

Il est sûr d'arrêter le confinement chez vous quand vous êtes guéri. Sauf instructions contraires de votre prestataire de soins médicaux, la guérison est quand tous ces trois éléments ont eu lieu :

1. 24 heures se sont écoulées sans fièvre et sans utilisation d'un médicament qui réduit la fièvre **et**
2. D'autres symptômes se sont améliorés, **et**
3. 10 jours se sont écoulés depuis la première apparition de vos symptômes .

Ou si vous n'avez pas présenté de symptômes quand vous avez été testé, la guérison est quand 10 jours se sont écoulés depuis la date de votre premier test positif, et vous avez continué à présenter un état asymptomatique.

Ni un test COVID-19 négatif, ni une lettre du Département de la santé ne devraient être exigés par votre employeur pour retourner au travail. Nous ne fournissons pas de lettres indiquant que vous pouvez reprendre le travail.

Différence entre confinement et quarantaine

	Auto-confinement	Auto-quarantaine
Personnes concernées ?	Pour les personnes présentant des symptômes du COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • Pour les personnes atteintes du COVID-19 qui ne sont pas suffisamment malades pour être hospitalisées, ou • Pour les personnes qui attendent le résultat du test 	Pour les personnes ne présentant pas de symptômes du COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • Des contacts étroits avec des personnes atteintes du COVID-19
Pour combien de temps ?	Jusqu'à la guérison, qui survient lorsque toutes les trois conditions ont été satisfaites (sauf instructions contraires de votre prestataire de soins médicaux) : <ol style="list-style-type: none"> 1. 24 heures se sont écoulées sans fièvre et sans utilisation d'un médicament qui réduit la fièvre, et 2. D'autres symptômes se sont améliorés, et 3. 10 jours se sont écoulés depuis la première apparition de vos symptômes. Ou si vous n'avez pas présenté de symptômes quand vous avez été testé, la guérison est quand 10 jours se sont écoulés depuis la date de votre premier test positif, et vous avez continué à présenter un état asymptomatique.	Pendant 14 jours depuis la dernière date d'une exposition potentielle. Le jour de l'exposition est le jour 0. Vous avez l'option de vous faire tester pendant la période de quarantaine si vous n'avez pas présenté de symptômes. Pendant ou après le 7 ^{ème} jour, vous pouvez vous faire tester par votre prestataire de soins médicaux ou via un service de dépistage mobile. Restez en quarantaine jusqu'à ce que vous obteniez vos résultats. Si les résultats sont négatifs et vous ne présentez toujours pas de symptômes, vous pouvez mettre fin à votre quarantaine. Vous recevrez un appel du Département de la santé quand les résultats de votre test seront prêts, ce qui prend généralement de 2 à 4 jours au plus tard. Vous recevrez également une lettre par la poste dans les 7 jours qui suivent la date de votre test.
Qu'est-ce que cela signifie ?	Restez chez vous 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, dans une chambre à part, utilisez une salle de bain séparée, évitez tout contact avec les autres. Portez un masque si vous devez être dans la même chambre avec d'autres personnes, sauf si vous avez des problèmes respiratoires.	Restez chez vous 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, surveillez vos symptômes et respectez les mesures de distanciation sociale. Si possible, utilisez une chambre et une salle de bain à part. Si des symptômes apparaissent, vos contacts étroits doivent eux aussi se mettre en auto-quarantaine.

De plus amples informations sont disponibles sur notre site Web : www.healthvermont.gov/COVID-19

What to do if you are diagnosed with COVID-19

Isolate at home:

- Don't leave home, except to get medical care. Call ahead before visiting a health care provider or emergency department and wear a [wear a cloth mask](#).
- Most people with mild illness can recover at home. While there is no specific treatment for COVID-19, you should get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take fever-reducing medication if needed.
- As much as possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom. Stay at least six feet or two meters away from others in your home at all times. Wear a cloth mask if you're in a room with other people, unless you have trouble breathing. Don't share household items.
- Have someone else care for your pets. A small number of pets have been reported to be sick with COVID-19. People with the virus should limit contact with animals until more information is known. If you need to care for your pet, wear a cloth mask and wash your hands before and after.
- Stay connected with others – use technology to communicate with friends and family.

Daily cleaning and washing:

- Clean and disinfect surfaces in your separate room and bathroom. Have someone else clean the other areas of your home.
- Thoroughly wash household items, like utensils, after using.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water aren't available.

When to get medical care immediately:

If you have difficulty breathing, chest pain, confusion, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails, seek medical care immediately. When you call for medical care, tell the provider or 911 that you have COVID-19 and are isolating at home.

People who have been in close contact with you while you were infectious should quarantine at home -- even if they don't have symptoms:

- People that were in close contact with you during your infectious period, which starts two days before you developed any symptoms (or if you haven't had any symptoms, two days before the day you got tested) and continues until you have [recovered](#), should quarantine at home. They can refer to the ["What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19"](#) guide. Close contacts of your close contacts do not need to follow the guidelines (unless they have symptoms).
- Close contact means being within six feet or two meters for 15 minutes or more. Close contact does not mean being more than six feet or two meters away in the same indoor environment for less than 15 minutes, walking by, or briefly being in the same room.

Examples of close contacts	Examples of NOT close contacts
People living in the same home	Cashier at the grocery store
Intimate partners	Pharmacists who gave you medication
People who rode in the same car while you were infectious	The person in front of you in line at the store

It's safe to stop home isolation when you've recovered. Unless you get different instructions from your medical provider, recovery is when all three things have happened:

4. It's been 24 hours of no fever without the use of fever-reducing medication, **and**
5. Other symptoms have improved, **and**
6. At least 10 days have passed since your symptoms first appeared.

Or if you didn't have symptoms when you were tested, recovery is when 10 days have passed since the date of your first positive test and you continued to have no symptoms.

Neither a negative test for COVID-19 nor a letter from the Health Department should be required from your employer to return to work. We do not provide letters indicating that you can work.

Difference between isolation and quarantine

	Self-isolation	Self-quarantine
For whom?	People with symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • For people with COVID-19 who aren't sick enough to be hospitalized, or • For people who are waiting for test results 	People with no symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • Close contacts of people with COVID-19
For how long?	Until recovery, which is when all three have happened (unless you get different instructions from your medical provider): <ol style="list-style-type: none"> 4. It's been 24 hours of no fever without the use of fever-reducing medication, and 5. Other symptoms have improved, and 6. At least 10 days have passed since your symptoms first appeared. Or if you didn't have symptoms when you were tested, recovery is when 10 days have passed since the date of your first positive test and you continued to have no symptoms.	For 14 days since the last date of possible exposure. The day of the exposure is Day 0. You have the option of getting tested during your quarantine period if you have not had any symptoms. On or after day 7, you can get a test through your provider or a pop-up testing site. Remain in quarantine until you get your results. If the results are negative, and you still don't have any symptoms, you can discontinue quarantine. You will get a call from the Health Department when your results are ready, which is usually within 2-4 days, if not sooner. You will also get a letter in the mail within 7 days of being tested.
What does it mean?	Staying home 24/7 in a separate room in the house, using a separate bathroom, avoiding contact with others. Wear a mask if you need to be in the same room with other people, unless you have trouble breathing.	Staying home 24/7, monitoring for symptoms, and practicing social distancing. If possible, using a separate room and bathroom. If you become symptomatic, your close contacts should also self-quarantine.

More information is available on our website: www.healthvermont.gov/COVID-19