

Que faire si vous êtes en contact étroit d'une personne qui a été testée positive au COVID-19

Ces informations concernent les personnes qui ont été en contact étroit avec une personne atteinte du COVID-19. Un contact étroit signifie que vous vous trouvez à moins de six pieds ou deux mètres l'un de l'autre pendant 15 minutes ou plus alors que la personne est infectée, ce qui commence deux jours avant l'apparition de tout symptôme (ou pour les personnes ne présentant aucun symptôme deux jours avant la date de leur diagnostic), et reste ainsi jusqu'à sa [guérison](#). 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. Les employés des services de soins de santé : Veuillez consulter la section « [COVID-19 : Que faire si vous êtes un employé des services de soins de santé](#) ».

Exemples de contacts étroits	Exemples de contacts NON étroits
Vous vivez sous le même toit	Vous étiez leur caissier ou caissière dans une épicerie
Vous êtes des partenaires intimes	Vous êtes un pharmacien qui a remis à la personne des médicaments
Vous avez voyagé dans le même véhicule que la personne infectée	Vous étiez devant la personne dans la queue au magasin

Mettez-vous en quarantaine et surveillez vos symptômes pendant 14 jours :

- Le Jour 0 et le jour durant lequel vous étiez en contact avec la personne pour la dernière fois.
- Surveillez les symptômes, même bénins, tels que la toux, l'essoufflement ou les problèmes respiratoires, la fièvre, les frissons, les tremblements répétés accompagnés de frissons, la fatigue, les douleurs musculaires ou corporelles, des maux de tête, les maux de gorge, une récente perte du goût ou de l'odorat, une congestion ou un nez qui coule, la nausée ou les vomissements, ou la diarrhée.
- Restez chez vous, sauf si vous avez besoin de soins médicaux. [Portez un masque en tissu](#) si vous devez quitter votre domicile.
- Appelez avant de vous rendre chez un prestataire de soins de santé ou un service d'urgence.
- Si 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 quelconque chambre avec d'autres personnes, sauf si vous avez des problèmes respiratoires. Ne partagez aucun article ménager.
- Restez connecté avec les autres - utilisez la technologie pour communiquer avec les amis et les proches.

Si après 14 jours vous ne présentez toujours aucun symptôme, vous pouvez mettre fin à votre quarantaine. 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. Le Département de la santé ne fournit pas de lettres indiquant que vous pouvez reprendre votre travail.

Nettoyage et lavage quotidiens :

- Nettoyez et désinfectez les surfaces chez vous. Si vous êtes confiné dans une chambre à part et vous utilisez une salle de bain séparée, nettoyez-les vous-même. Demandez à une autre personne de nettoyer les autres zones de la 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.

Si, à un moment donné, vous développez des symptômes :

- Contactez votre prestataire de soins de santé par téléphone pour savoir si vous devez être testé. Informez-les que vous êtes en quarantaine chez vous à cause du coronavirus, car vous avez été en contact étroit avec une personne qui a été testée positive au COVID-19.
- Dans le cas d'une urgence médicale, appelez le 9-1-1 ou allez à l'hôpital.
- Si vous n'avez pas de médecin traitant, appelez le 2-1-1 pour être mis en contact avec une clinique dans votre région.
- Les personnes présentant une condition bénigne peuvent traiter leurs symptômes chez elles : reposez-vous bien, buvez beaucoup de liquides et prenez un médicament pour réduire la fièvre en cas de besoin.

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. Lorsque vous appelez pour des soins médicaux, informez le prestataire de soins ou 9-1-1 que vous êtes en quarantaine chez vous car vous avez été en contact étroit avec une personne atteinte du COVID-19.

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	Pendant 14 jours depuis la dernière date d'une exposition potentielle. Le jour de l'exposition est le jour 0.

	<p>de votre prestataire de soins médicaux) :</p> <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. <p>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.</p>	<p>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 7ème 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.</p>
<p>Qu'est-ce que cela signifie ?</p>	<p>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 êtes dans une chambre avec d'autres personnes, sauf si vous avez des problèmes respiratoires.</p>	<p>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.</p>

De plus amples informations sont disponibles sur notre site Web :

www.healthvermont.gov/COVID-19

What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19

This information is for people who were in close contact with someone who has COVID-19. Close contact means being closer than six feet or two meters apart for 15 minutes or more while the person was infectious, which starts two days before any symptoms began (or for people without any symptoms, two days before the day they got tested) and continues until they are [recovered](#). 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. Health care workers: please see [“COVID-19: What to do if you are a health care worker”](#).

Examples of close contacts	Examples of NOT close contacts
You live in the same home	You were their cashier at the grocery store
You are intimate partners	You are a pharmacist who gave the person medication
You rode in the same car while the person was infectious	You were in front of the person in line at the store

Quarantine at home and watch for symptoms for 14 days:

- Day 0 is the day you were last in contact with the person.
- Watch for symptoms, even if mild, of cough, shortness of breath or difficulty breathing, fever, chills, repeated shaking with chills, fatigue, muscle pain or body aches, headache, sore throat, new loss of taste or smell, congestion or runny nose, nausea or vomiting, or diarrhea.
- Don't leave home, except to get medical care. [Wear a cloth mask](#) if you need to leave home.
- Call ahead before visiting a health care provider or emergency department.
- If 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 any room with other people, unless you have trouble breathing. Don't share household items.
- Stay connected with others – use technology to communicate with friends and family.

If after 14 days you still don't have symptoms, you may end your quarantine. Neither a negative test for COVID-19 nor a letter from the Health Department should be required from your employer to return to work. The Health Department does not provide letters indicating that you can return to work.

Daily cleaning and washing:

- Clean and disinfect surfaces in your home. If you are staying in a separate room and using a separate bathroom, clean them yourself. Have someone else clean the other areas of the 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.

If at any point you develop symptoms:

- Contact your health care provider by phone to find out if you should be evaluated. Let them know you are quarantining at home for novel coronavirus because you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19.
- If you're having a medical emergency, call 9-1-1 or go to the hospital.
- If you don't have a provider, call 2-1-1 to be connected to a clinic in your area.
- People with mild illness can treat their symptoms at home: get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take fever-reducing medication if needed.

When to get medical care immediately:

If you have trouble 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 9-1-1 that you are quarantining at home because you are a close contact of someone with COVID-19.

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 COVID19 <ul style="list-style-type: none"> • Close contacts of people with COVID19
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're in a 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