

Apprendre qu'un collègue a été testé positif au COVID-19 peut être stressant, mais il existe des mesures que vous pouvez prendre pour vous protéger. Ces instructions s'appliquent à la plupart des personnes, mais d'autres instructions plus spécifiques peuvent les remplacer pour les employés de certains secteurs, tels que les personnes qui travaillent dans des habitations collectives ou des infrastructures de soins intensifs.

Comment saurais-je que mon collègue a été testé positif ?

Votre collègue peut vous le dire lui-même ; votre employeur peut vous le dire ou vous pouvez recevoir un appel du Département de la santé si vous avez eu d'éventuels contacts étroits avec un collègue qui a été testé positif.

Il peut y avoir de fausses informations qui circulent et des préoccupations concernant l'infection au COVID-19 parmi les collègues. N'oubliez pas de traiter vos collègues avec respect et confidentialité.

Pourquoi le Département de la santé pourrait-il m'appeler ?

Lorsqu'une personne a été testée positive au COVID-19, le Département de la santé la contacte afin de connaître les personnes avec lesquelles elle était en contact étroit pendant sa période infectieuse (commençant deux jours avant l'apparition des symptômes ou deux jours avant le résultat d'un test positif pour les personnes qui n'ont pas présenté de symptômes). L'expression 'Contact étroit' signifie être à moins de deux mètres l'un de l'autre pendant un total de 15 minutes ou plus sur une période de 24 heures. Le Département de la santé assurera le suivi de chaque contact étroit afin d'évaluer ses risques d'attraper le COVID-19 et de lui fournir des informations sur le confinement chez lui et l'importance de se faire tester.

Quand aurais-je besoin de me mettre en quarantaine et de rester chez moi ?

Si vous **êtes entré** en contact étroit avec une personne atteinte du COVID-19 pendant sa période infectieuse, vous devez vous mettre en [quarantaine](#) pendant 14 jours. Le jour 0 étant le dernier jour où vous étiez en contact avec cette personne. Il pourrait y avoir des exceptions concernant les instructions de quarantaine sur la base de votre type d'emploi et des ressources en personnel. Le Département de la santé vous fournira des instructions spécifiques et les prochaines étapes à suivre.

Vous pouvez contacter votre médecin traitant pour vous faire tester le 7^{ème} jour de la quarantaine ou après si vous n'avez présenté aucun symptôme. Cette option n'est pas disponible pour ceux qui travaillent dans des lieux de travail collectif avec un risque élevé de transmission du COVID-19 à des personnes vulnérables, tels que l'assistance à domicile et les installations pénitentiaires. Si votre test s'avère négatif, vous pouvez mettre fin à la quarantaine plus tôt et retourner travailler.

Pour les contacts étroits et les personnes ayant été testées positives : Ni un test négatif au COVID-19, ni une lettre du Département de la santé ne devront être requis de votre employeur pour retourner travailler. Le Département de la santé ne fournit pas de lettres indiquant que vous pouvez retourner travailler.

Si vous **n'êtes pas entré** en contact étroit avec une personne atteinte du COVID-19 pendant sa période infectieuse, vous pouvez aller travailler et vous n'avez pas besoin de vous mettre en quarantaine.

Que dois-je savoir de plus sur le COVID-19 ?

- Les maladies peuvent rendre n'importe qui malade, quelle que soit sa race ou son origine ethnique. La crainte et l'anxiété que suscite le COVID-19 peuvent pousser les individus à éviter ou rejeter les autres, même s'ils ne courent aucun risque de propagation du virus.

- Les personnes peuvent propager le virus responsable de la maladie du COVID-19 jusqu'à deux jours avant de présenter des symptômes. Cependant, certaines personnes porteuses du COVID-19 ne présentent aucun symptôme.
-
- On pense que le COVID-19 se propage à travers un contact étroit de personne à personne, par le biais de gouttelettes respiratoires produites lorsqu'une personne infectée tousse, éternue ou parle. Évitez de toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche si vous n'avez pas lavé vos mains.
- Couvrez votre bouche et votre nez avec un [masque](#) lorsque vous côtoyez d'autres personnes à l'extérieur de votre domicile.
- N'allez pas au travail si vous avez de la fièvre, des frissons, si vous tousssez, si vous avez des difficultés respiratoires, si vous êtes fatigué, si vous avez des douleurs musculaires, des maux de têtes, une perte inhabituelle du goût ou de l'odorat, mal à la gorge, une congestion, un nez qui coule, des nausées, des vomissements ou de la diarrhée. Contactez votre médecin traitant pour vous faire tester.
- Lavez régulièrement vos mains, soit avec du savon et de l'eau pendant 20 secondes, soit avec un gel antibactérien qui contient au moins 60 % d'alcool.
- Évitez de partager des objets ou des espaces de travail avec les autres et [nettoyez](#) soigneusement les espaces de travail avant et après la journée de travail.
- Les personnes qui sont testées positives ne doivent retourner travailler que lorsqu'elles ont terminé le [confinement à domicile](#).
- Une personne qui a achevé sa quarantaine ou qui est sortie de son isolement ne présente pas de risque d'infection pour les autres personnes.
- Les zones qui ont été utilisées par une personne ayant été testée positive au COVID-19 peuvent être utilisées par d'autres personnes une fois que ces zones ont été [nettoyées et désinfectées](#). Si sept jours se sont écoulés depuis la présence de la personne dans la zone, un nettoyage supplémentaire en plus du nettoyage et de la désinfection habituels n'est pas nécessaire.

Où pourrais-je trouver d'autres informations et une assistance ?

- [Le site COVID-19 de l'État du Vermont](#)
- [Foire aux questions relatives au COVID-19](#)
- [Comment gérer le stress au travail et accroître la résilience pendant la pandémie du COVID-19](#)
- [Communautés, écoles, lieux de travail et événements](#)
- [Que faire si vous êtes un contact étroit d'une personne qui a été testée positive au COVID-19](#)
- [Gérer le stress](#)
- [Comment vous protéger et protéger les autres](#)

Learning that a co-worker has tested positive for COVID-19 can be stressful, but there are actions you can take to stay safe. This guidance applies to most people, but more specific guidance may supersede this for employees from certain sectors, such as people who work in congregate living facilities and critical care infrastructure workers.

How will I know if my co-worker tested positive?

Your co-worker may tell you directly, your employer may tell you, or you may receive a call from the Health Department if you had possible close contact with a co-worker who tested positive.

There may be misinformation circulating and concerns about getting COVID-19 among co-workers. Remember to treat your co-workers with respect and confidentiality.

Why might the Health Department call me?

When a person tests positive for COVID-19, the Health Department contacts them to find out who they were in close contact with during their infectious period (beginning two days before the start of symptoms or two days before a positive test result for people who did not have symptoms). Close contact means being within 6 feet of each other for a total of 15 minutes or more over a 24-hour period. The Health Department will follow up with each close contact to assess their risk for COVID-19 and provide information about staying home and the importance of getting tested.

When would I need to quarantine and stay home from work?

If you **were** in close contact with someone with COVID-19 while they were infectious, you should [quarantine](#) for 14 days. Day 0 is the last day you had contact with that person. There may be some exceptions on quarantine guidance based on your type of employment and staffing capacity. The Health Department will provide you with specific guidance and next steps to take.

You can contact your health care provider about getting tested on or after day 7 of quarantine, if you have had no symptoms. This option is not available to those who work in close congregate settings where there is a high risk of transmitting COVID-19 to vulnerable people, such as assisted living and detention facilities. If your test is negative, you may end quarantine early and go back to work.

For both close contacts and people who tested positive: 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.

If you **were not** in close contact with someone with COVID-19 while they were infectious, you may go to work and you do not need to quarantine.

What else should I know about COVID-19?

- Diseases can make anyone sick regardless of their race or ethnicity. Fear and anxiety about COVID-19 can cause people to avoid or reject others even though they are not at risk for spreading the virus.
- People can spread the virus that causes COVID-19 up to two days before they have symptoms. However, some people with COVID-19 do not have any symptoms.
- COVID-19 is thought to spread through close contact from person-to-person, through respiratory droplets produced when an infected person coughs, sneezes, or talks. Avoid touching your eyes, nose, or mouth with unwashed hands.

English

- Cover your mouth and nose with a [mask](#) when around others outside of your home.
- Stay home from work if you develop a fever, chills, cough, shortness of breath, fatigue, muscle or body aches, headache, new loss of taste or smell, sore throat, congestion, runny nose, nausea, vomiting, or diarrhea. Contact your health care provider for testing.
- Clean your hands often, either with soap and water for 20 seconds or a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.
- Avoid sharing items or workspaces with others and thoroughly [clean](#) workspaces prior to working and after you are done for the day.
- People who test positive should not return to work until they have completed [home isolation](#).
- Someone who has completed quarantine or has been released from isolation does not pose a risk of infection to other people.
- Areas that were used by someone who tested positive for COVID-19 can be used by other people once the areas have been [cleaned and disinfected](#). If it has been seven days since the person was in the area, additional cleaning beyond routine cleaning and disinfection is not necessary.

Where can I find more information and support?

- [Vermont's COVID-19 Website](#)
- [COVID-19 Frequently Asked Questions](#)
- [How to Cope with Job Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic](#)
- [Communities, Schools, Workplaces, and Events](#)
- [What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19](#)
- [Coping With Stress](#)
- [How to Protect Yourself & Others](#)