

Autosurveillance et risques d'exposition du public à la COVID-19



La COVID-19 peut être propagée par des personnes asymptomatiques ou qui n'ont pas encore développé de symptômes. Ces personnes ne connaissent pas nécessairement l'identité des gens qui ont été exposés. Pour cette raison, les responsables de la santé publique indiquent quels sont les endroits où des risques d'exposition du public à la COVID-19 existent. Les personnes qui se sont rendues à l'un de ces endroits devraient surveiller l'apparition de symptômes pendant les 14 jours suivant leur dernière visite. Si des symptômes apparaissent, elles doivent s'isoler immédiatement et passer un test de dépistage.

Un outil de dépistage en ligne est proposé à la page covid19.soinscommunsmb.ca/covid19/outil-de-depistage.

Veillez noter que les responsables de la santé publique font enquête sur tous les cas confirmés de COVID-19 et qu'ils donneront des consignes à toutes les personnes identifiées comme ayant été en contact étroit avec ces cas confirmés.

Comment dois-je faire l'autosurveillance de mes symptômes?

Surveillez toute apparition de nouveaux symptômes ou aggravation de symptômes comme la fièvre, la toux, les maux de tête, l'écoulement nasal, le mal de gorge, les essoufflements ou les difficultés respiratoires. La liste de tous les symptômes est fournie à la page manitoba.ca/covid19/updates/about.fr.html.

Prenez votre température deux fois par jour (matin et soir) au moyen d'un thermomètre oral numérique (placé dans la bouche). Il est important d'obtenir une lecture exacte de la température. Évitez de manger, de fumer ou de mâcher de la gomme pendant les 30 minutes précédant la prise de votre température. Attendez au moins quatre heures après avoir pris de l'acétaminophène (Tylenol®) ou de l'ibuprofène (Advil®).

Prenez en note votre température et d'autres symptômes qui pourraient apparaître à l'aide du [formulaire d'autosurveillance de la température](#).

Que dois-je faire en cas d'apparition de symptômes?

En cas d'apparition ou d'aggravation d'un symptôme de la colonne A ou d'au moins deux symptômes de la colonne B (tableau ci-dessous), même s'ils sont bénins, isolez-vous des autres immédiatement, y compris des membres de votre ménage, et téléphonez à Health Links – Info Santé (**204 788-8200** ou **1 888 315-9257**) pour en savoir plus sur le dépistage et l'isolement.

Vous devriez informer Health Links – Info Santé de tout risque possible d'exposition du public.

A	B
<ul style="list-style-type: none">• Fièvre/frissons• Toux• Mal de gorge/voix enrouée• Difficultés respiratoires• Perte du goût ou de l'odorat• Vomissements ou diarrhée pendant plus de 24 heures	<ul style="list-style-type: none">• Écoulement nasal• Douleurs musculaires• Fatigue• Conjonctivite• Maux de tête• Éruption cutanée de cause inconnue• Baisse d'appétit importante (dans le cas d'un enfant en bas âge)• Nausée ou perte d'appétit

Si vos symptômes s'aggravent (p. ex. difficulté à respirer, essoufflements), composez le 911 ou obtenez de l'aide dans un centre d'urgence mineure ou dans un service d'urgence.

Dois-je passer un test de dépistage si je n'ai pas de symptômes? Dois-je me mettre en auto-isolément (quarantaine) si je passe un test de dépistage?

La santé publique évaluera le risque et fournira des conseils, notamment sur l'opportunité de s'auto-isoler (quarantaine) ou de se faire tester. Si vous n'éprouvez pas de symptômes de la COVID-19 et que vous n'avez pas été exposé au virus récemment (en raison d'un contact étroit déterminé par un responsable de la santé publique ou au retour d'un voyage), vous n'avez pas à vous auto-isoler (quarantaine).

Vous devriez toutefois, au minimum, poursuivre votre autosurveillance des symptômes pendant les 14 jours suivant votre présence à l'endroit où un risque d'exposition du public a été établi.

J'étais à un endroit où un risque d'exposition du public au virus a été établi par les responsables de la santé publique. Pourquoi n'ai-je pas à m'auto-isoler?

Le risque d'exposition du public annoncé publiquement est souvent faible. Les personnes qui n'ont pas été identifiées comme un contact étroit par les responsables de la santé publique devraient s'autosurveiller pendant 14 jours après s'être rendues à un endroit où un risque d'exposition du public a été établi. Il est également recommandé de réduire vos contacts avec les autres et d'éviter les grands rassemblements où vous pourriez être en contact étroit avec des personnes, notamment celles qui présentent un risque plus élevé de contracter une maladie grave. Si des symptômes de la COVID-19 apparaissent, vous devriez vous isoler immédiatement et passer un test de dépistage.

Que puis-je faire pour freiner la propagation de la COVID-19?

Vous pouvez faire un certain nombre de choses pour freiner la propagation de la COVID-19.

Premièrement, évitez les espaces fermés ou achalandés et réduisez le nombre de contacts étroits avec des personnes ne faisant pas partie de votre ménage.

Deuxièmement, concentrez-vous sur les consignes fondamentales, à savoir :

- rester à la maison en cas de maladie;
- se laver et se désinfecter les mains fréquemment;
- se tenir à distance des personnes ne faisant pas partie de la maisonnée;
- porter un masque s'il est impossible de maintenir la distance physique requise ou conformément aux ordres de santé publique.
- Une fois admissible, faites-vous vacciner dès que possible.

Troisièmement, téléchargez l'application Alerte COVID dès maintenant www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19/alerte-covid.html/. Alerte COVID nous aide à briser le cycle d'infection. L'application permet d'aviser les autres utilisateurs de l'application en cas d'exposition potentielle à la COVID-19 et fournit des directives pour réduire le risque de propagation.

Où puis-je me renseigner au sujet des endroits où un risque d'exposition du public au virus a été établi?

Une liste des endroits où un risque d'exposition du public a été établi est fournie pour chaque région à la page Web du [Système de riposte à la pandémie de #RELANCEMB](#) :

[Office régional de la santé d'Entre-les-Lacs et de l'Est](#)

[Office régional de la santé du Nord](#)

[Santé de Prairie Mountain](#)

[Southern Health – Santé Sud](#)

[Office régional de la santé de Winnipeg](#)

Une liste des vols où des personnes pourraient avoir été exposées est fournie au www.manitoba.ca/covid19/updates/flights.fr.html.

Pour obtenir plus de renseignements sur la COVID-19

Par téléphone :

- Health Links – Info Santé au **204 788-8200** ou au **1 888 315-9257**

En ligne :

- Site Web du gouvernement du Manitoba sur la COVID-19 au www.manitoba.ca/covid19/index.fr.html
- Feuilles d'information sur l'auto-isollement et l'autosurveillance au www.manitoba.ca/covid19/updates/resources.fr.html#feuilles
- Site Web du gouvernement du Canada au www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus.html