

Remarque : La présente fiche d'information s'adresse aux personnes qui ont obtenu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19, qui attendent les résultats de leur test (qu'elles aient ou non des symptômes ou aient été ou non exposées à un cas), et qui présentent des symptômes de la COVID-19 et n'ont pas été soumises à un test.

La plupart des personnes qui contractent la COVID-19 ont des symptômes légers. Toutefois, chez certaines personnes, le virus peut entraîner des complications graves et même la mort. Les gens atteints de la COVID-19 peuvent généralement récupérer à la maison, mais ils doivent s'isoler et surveiller leurs symptômes. La récupération à domicile peut contribuer à freiner la propagation de la COVID-19 et permet de s'assurer que des ressources de santé seront accessibles aux personnes présentant des symptômes graves de la COVID-19 nécessitant une hospitalisation. Pendant votre isolement à la maison, tous les membres de votre ménage seront considérés comme des contacts étroits et devront s'auto-isoler pendant les 14 jours suivant leur dernier contact avec vous. Sauf si vous êtes en mesure de vous isoler dans une pièce séparée, les membres de votre ménage pourraient être appelés à s'auto-isoler pour une période allant jusqu'à 24 jours. Afin de réduire les perturbations que cela pourrait causer, discutez avec un membre du personnel infirmier de la santé publique des autres mesures d'aide à l'hébergement qui s'offrent à vous pour votre période d'isolement.

Dois-je m'isoler et pendant combien de temps?

- **Si vous avez reçu un diagnostic de COVID-19 et allez suffisamment bien pour récupérer à la maison**, isolez-vous pendant au moins dix jours à partir de l'apparition de vos symptômes. Pendant cette période, un responsable de la santé publique et un système d'appels automatisé vous appelleront régulièrement et feront un suivi de votre température et de vos symptômes. Un responsable de la santé publique vous dira quand votre isolement pourra prendre fin.
- **Si vous avez passé un test et attendez les résultats de votre test**, isolez-vous à la maison en attendant de recevoir le résultat de votre test. Si le résultat de votre test de dépistage de la COVID-19 est négatif, mais que vous présentez des symptômes, avez voyagé ou avez été exposé à un cas, vous devez poursuivre votre auto-isolement (quarantaine) pendant une période complète de 14 jours et jusqu'à ce que vous n'ayez plus de symptômes depuis 24 heures. Si le résultat de votre test de dépistage de la COVID-19 est négatif et que vous n'avez pas voyagé ou été exposé à un cas, vous devez vous isoler jusqu'à ce que vous n'ayez plus de symptômes depuis 24 heures. Si le résultat de votre test de dépistage de la COVID-19 est positif, vous devez continuer à vous isoler; un responsable de la santé publique vous appellera.
- **Si vous avez des symptômes semblables à ceux du rhume ou de la grippe, mais n'avez pas été exposé à la COVID-19 lors d'un voyage ou à la suite d'un contact avec un cas confirmé.** À l'apparition ou l'aggravation de l'un ou l'autre des symptômes énumérés dans la colonne A ou d'au moins deux des symptômes énumérés dans la colonne B (voir le tableau

ci-dessous), vous devriez passer un test de dépistage de la COVID-19. Si vous choisissez de ne pas passer un test de dépistage, vous devrez vous isoler pendant au moins 10 jours à la maison. Vous pourrez mettre fin à votre isolement après 10 jours, à condition que vous n’ayez plus de symptômes depuis 24 heures. Si vous passez un test de dépistage et que le résultat de votre test est négatif, vous devrez vous isoler jusqu’à ce que vous n’éprouviez plus de symptômes depuis 24 heures. Si le résultat de votre test de dépistage de la COVID-19 est positif, vous devez continuer à vous isoler; un responsable de la santé publique vous appellera.

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"> • Nez qui coule • 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

Où puis-je obtenir le résultat de mon test?

Les résultats sont accessibles en ligne d’une manière sécurisée à la page [covid19.soinscommunsmb.ca/covid19/resultats-test](https://soinscommunsmb.ca/covid19/resultats-test). Vous pourriez recevoir un message texte vous indiquant que le résultat de votre test est accessible sur le portail. Les résultats ne seront pas inclus au message texte. Les responsables de la santé publique communiqueront directement avec vous si le résultat de votre test de dépistage de la COVID-19 est positif.

Les délais d’attente pour obtenir les résultats du test de dépistage de la COVID-19 peuvent varier selon les volumes de tests actuels et l’endroit où vous avez passé votre test. Il faut parfois plusieurs jours avant que le résultat de votre test de dépistage de la COVID-19 soit disponible. Vous devez demeurer isolé jusqu’à l’obtention du résultat de votre test.

Si vous n’avez pas de carte d’assurance-maladie familiale du Manitoba, ne résidez pas au Manitoba ou êtes incapable d’accéder au résultat de votre test de dépistage, communiquez avec le Centre d’information sur la COVID (Health Links – Info Santé), au **204 788-8200** ou, sans frais, au **1 888 315-9257**.

Si vous avez reçu un diagnostic de COVID-19, vous recevrez des appels réguliers des responsables de la santé publique, y compris ceux de la santé publique régionale, du Centre d’information sur la COVID-19 de la santé publique, de la Société canadienne de la Croix-Rouge, de 24/7 Intouch ou d’autres partenaires. Un système d’appels automatisé ou de messagerie texte pourrait également communiquer avec vous. On vous posera des questions importantes sur l’auto-isolement, vos symptômes et les autres directives de santé publique dans un format de type « questions et réponses », où vous entrerez vos réponses au moyen des touches numériques de votre clavier téléphonique.

Vous continuerez de recevoir régulièrement des appels jusqu’à ce que vous ne présentiez plus de symptôme et que votre dossier soit considéré comme fermé.

Pourquoi le Manitoba utilise-t-il des appels automatisés et des messages textes pour informer les personnes concernées à propos de leurs résultats?

Avec la hausse du volume de tests de dépistage et des contacts étroits liés à la COVID-19, les responsables de la santé publique peuvent communiquer avec vous au moyen d'appels automatisés ou de messages textes afin de vous fournir des avis automatisés concernant votre dossier de santé publique. Les responsables de la santé publique pourront ainsi vous transmettre rapidement des renseignements importants. Vous serez toujours en mesure de parler avec un membre du personnel infirmier de la santé publique si vous le souhaitez.

Les communications par messages textes ou appels automatisés provenant des responsables de la santé publique pourraient être des avis affichés à l'écran de votre téléphone (selon les paramètres d'affichage de vos messages textes). Vous pourriez envisager de régler les paramètres de votre téléphone selon votre préférence d'affichage. Chaque cas individuel recevra un appel ou un message texte qui lui est propre. Cela signifie que différents appels ou messages textes peuvent être faits à un seul et même numéro de téléphone fourni pour une famille donnée. Nous vous recommandons de fournir un numéro de téléphone cellulaire personnel sur le site de dépistage afin de recevoir les messages textes ou les appels.

Les appels automatisés seront effectués au numéro fourni au moment du dépistage, et ce, entre 9 h et 20 h, sept jours par semaine. Pour recevoir cet appel, vous devez désactiver le paramètre de blocage d'appel anonyme sur votre téléphone.

Veuillez noter que le personnel qui s'occupe de la gestion des cas et des contacts ne vous demandera jamais de renseignements personnels tels que vos données bancaires, votre numéro d'assurance sociale, vos numéros de carte de crédit, votre numéro de passeport ou toutes autres données non liées à la santé.

D'autres renseignements portant sur la gestion des cas et des contacts, notamment sur les appels téléphoniques automatisés, les messages textes et les préoccupations en matière de confidentialité, sont fournis à la page <https://manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.fr.html>.

Qu'entend-on par isolement?

L'isolement signifie que vous devrez demeurer à la maison et éviter les contacts avec d'autres personnes (y compris celles qui vivent sous votre toit) pour prévenir la transmission de la maladie aux membres de votre ménage et de votre collectivité.

Cela veut dire que vous devez restreindre vos activités à la maison ou sur votre terrain. Si vous demeurez dans une copropriété ou un immeuble d'habitation, vous devrez rester dans votre appartement. Vous pourrez utiliser votre balcon privé s'il est au moins à deux mètres (six pieds) du balcon de votre voisin. Tant que votre période d'isolement n'aura pas pris fin, vous ne pourrez pas quitter la maison pour vous rendre au travail, à l'école ou dans un autre endroit public (p. ex. une église ou un magasin ou restaurant offrant un service de ramassage en bordure de rue), sauf si vous avez besoin de soins médicaux d'urgence ou d'extrême urgence.

À la maison, vous devrez demeurer dans votre propre chambre ou sur un étage auquel n'auront pas accès les autres membres de votre ménage. Si possible, vous devrez utiliser une salle de toilettes distincte. Si vous devez partager la salle de toilettes, celle-ci devra être nettoyée et désinfectée fréquemment. Si vous devez quitter votre chambre ou votre étage, vous devrez porter un masque médical et demeurer à au moins deux mètres (six pieds) des autres membres de votre ménage. Vous devriez aussi éviter les contacts avec les animaux de compagnie qui vivent dans votre maison. Pour en savoir plus sur la cohabitation avec une personne de votre ménage atteinte de la COVID-19 ou sur les soins à lui procurer, [cliquez ici](#).

Vous ne pourrez recevoir de visiteurs à domicile pendant cette période. Si vous demeurez seul, vous devrez faire livrer votre épicerie ou d'autres articles et demander qu'on les laisse au seuil de votre porte pour éviter les contacts avec d'autres personnes. Avisez les fournisseurs de services qui se rendent régulièrement chez vous qu'un membre de votre ménage est malade, a contracté la COVID-19 ou attend le résultat d'un test, ou annulez les rendez-vous. Les fournisseurs de services (p. ex. travailleur des soins à domicile, ergothérapeute, physiothérapeute ou travailleur social) détermineront la meilleure façon de fournir les soins requis pendant cette période.

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

Toute personne en isolement devrait aussi surveiller l'apparition de nouveaux symptômes ou de symptômes plus graves. Cela signifie que vous devrez :

- surveiller toute apparition de nouveaux symptômes ou de symptômes plus graves, y compris la fièvre, la toux, les maux de tête, l'écoulement nasal, le mal de gorge, les essoufflements ou les difficultés à respirer;
- prendre votre température deux fois par jour (matin et soir) au moyen d'un thermomètre oral numérique (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®).
- Utilisez le [formulaire d'autosurveillance de la température](#) pour consigner votre température, ainsi que tout autre symptôme que vous pourriez manifester pendant votre période d'isolement.

Que dois-je faire si mes symptômes s'aggravent?

Si votre état de santé s'aggrave pendant votre période d'isolement, téléphonez à Health Links – Info Santé au **204 788-8200** ou au **1 888 315-9257**. Un membre du personnel infirmier vous aidera à déterminer si vous avez besoin ou non d'une évaluation médicale.

Composez le 911 si les symptômes sont graves (p. ex. nouvelles ou violentes douleurs à la poitrine, difficulté à respirer, lèvres ou visage bleuâtres, confusion soudaine, symptômes d'un accident cardiovasculaire comme de la faiblesse dans un bras ou une jambe, un engourdissement, des troubles de l'élocution ou un affaissement du visage).

Il est important que vous consultiez un médecin rapidement pour obtenir les soins dont vous avez besoin.

Que puis-je faire pour prendre soin de moi pendant que je suis à la maison?

- Reposez-vous, mangez sainement et buvez beaucoup de liquides clairs (p. ex. de l'eau).
- Prenez de l'acétaminophène (Tylenol®) ou de l'ibuprofène (Advil®) en cas de fièvre ou de douleur.
- Vérifiez auprès de votre fournisseur de soins de santé si vous devez continuer à prendre des vitamines ou des médicaments naturels.
- L'isolement peut être stressant et vous faire sentir seul. Restez connecté avec votre famille ou vos amis au moyen du téléphone, des courriels, des réseaux sociaux ou d'autres technologies.

Que puis-je faire pour ne pas transmettre la COVID-19 aux personnes qui vivent sous mon toit?

Lorsque vous êtes malade, vous devriez prendre les précautions suivantes pour protéger les autres. Vous devez :

Vous laver les mains régulièrement

Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 15 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool qui contient au moins 60 % d'alcool :

- avant de préparer des aliments et après les avoir préparés (évitiez de cuisiner pour les autres);
- avant de manger;
- après être allé aux toilettes;
- après avoir touché les articles ménagers partagés (plats, serviettes, etc.);
- avant d'utiliser un masque et après en avoir utilisé un;
- après avoir jeté des déchets (comme un papier-mouchoir) ou manipulé des vêtements sales, ou lorsque vos mains sont sales.

Vous couvrir le nez ou la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez

- Toussiez ou éternuez dans votre coude ou un papier-mouchoir.
- Jetez les papiers-mouchoirs utilisés à la poubelle, puis lavez-vous immédiatement les mains ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

Éviter de partager les articles ménagers et les articles personnels

- Évitez de partager des plats, des verres, des tasses, des ustensiles, des serviettes, des articles de literie ou d'autres articles.
- Ne partagez pas de cigarettes ou d'autres articles qui sont portés à la bouche.

Garder votre environnement propre

- Lavez et désinfectez les zones fréquemment touchées (toilettes, robinets, interrupteurs, poignées, téléviseurs, téléphones, appareils électroniques et télécommandes) au moins deux fois par jour ou au besoin.
- Utilisez du désinfectant acheté en magasin. Si vous ne pouvez vous en procurer, utilisez une solution diluée d'eau de Javel (20 ml [quatre cuillères à thé] par litre d'eau) et laissez la solution agir pendant une minute sur la surface avant de frotter.
- Servez-vous de l'eau chaude lorsque vous utilisez le lave-vaisselle ou la machine à laver.

Assurez-vous que la maison est bien aérée.

- Ouvrez les fenêtres, si la température le permet.

Que dois-je faire si j'habite avec une personne à haut risque de manifester des symptômes graves de la COVID-19?

Certaines personnes sont plus à risque de manifester des symptômes graves de la COVID-19 pouvant entraîner une hospitalisation, voire la mort. En font partie les personnes de 60 ans ou plus, les personnes atteintes d'une maladie chronique et les personnes dont le système immunitaire est affaibli (p. ex. les personnes qui suivent un traitement contre le cancer).

Adressez-vous à votre responsable de la santé publique ou communiquez avec Health Links – Info Santé si vous demeurez avec une personne à haut risque de manifester des symptômes graves de la COVID-19 ou si vous pensez qu'un isolement à la maison sera difficile à organiser. Les responsables de la santé publique peuvent vous aider à trouver un autre lieu d'hébergement pour vous-même ou toute personne à haut risque afin de réduire les risques pour les membres de votre famille et de votre ménage.

Si l'état de santé de la personne ayant la COVID-19 s'aggrave ou qu'elle présente l'un ou l'autre de ces symptômes :

- nouvelles ou violentes douleurs à la poitrine;
- difficulté à respirer;
- lèvres ou visage bleuâtres;
- confusion soudaine;
- symptômes d'un accident cardiovasculaire comme de la faiblesse dans un bras ou une jambe, un engourdissement, des troubles de l'élocution ou un affaissement du visage;

composez le 911.

Pour obtenir plus de renseignements sur la COVID-19

Téléphonez à :

- Health Links – Info Santé au **204 788-8200** ou au **1 888 315-9257** ou consultez :
- Comment prendre soin d'une personne atteinte de la COVID-19 à la maison – <https://manitoba.ca/covid19/updates/resources.fr.html#collapse4>
- Site Web du gouvernement du Manitoba sur la COVID-19 – www.manitoba.ca/covid19/index.fr.html
- Site Web du gouvernement du Canada sur la COVID-19 – www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html