

La COVID-19 peut se transmettre sans qu'une personne présente des symptômes, et une seule personne peut en infecter plusieurs. Pour cette raison, les personnes qui ont voyagé ou qui ont été en contact étroit avec des cas doivent s'auto-isoler (quarantaine) à la maison et se faire tester selon les directives de la santé publique, à moins d'en être exemptés.

À cause des variants préoccupants au Manitoba, des mesures de santé publique sont nécessaires pour limiter leur propagation et protéger les personnes qui ne sont pas admissibles à la vaccination. En suivant les conseils de santé publique, y compris l'auto-isolement (quarantaine), vous pouvez vous protéger, protéger vos proches et l'ensemble de la collectivité.

Qui doit s'auto-isoler (quarantaine) et pendant combien de temps?

- **Voyageurs** – Si vous revenez dans la province à la suite d'un voyage, vous pourriez avoir été exposé au virus responsable de la COVID-19.

Les voyageurs nationaux et internationaux qui entrent au Manitoba sont tenus de s'auto-isoler (quarantaine) pendant 14 jours dès leur arrivée au Manitoba (conformément à la Loi sur la mise en quarantaine [loi fédérale] et aux ordres de santé publique provinciaux), à moins d'en être exemptés. REMARQUE : Les restrictions de voyage fédérales et provinciales sont sujettes à changement; les renseignements à jour (y compris les exemptions) sont accessibles à l'adresse : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/derniers-conseils-sante-voyageurs.html> et <https://manitoba.ca/covid19/protection/soe.fr.html>, respectivement.

- **Personnes ayant été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19** – Si vous avez été exposé à la COVID-19 à la suite d'un contact étroit (à moins de deux mètres et pendant plus de 10 minutes au total sur une période de 24 heures) avec un cas de COVID-19, vous devez vous auto-isoler (quarantaine), à moins d'en être exemptés, durant les 10 jours qui suivent votre dernier contact connu avec cette personne, suivis de 4 jours d'auto-surveillance des symptômes. Vous pouvez être exempté de l'obligation de vous auto-isoler (quarantaine) si vous n'avez pas de symptômes ET que vous étiez complètement immunisé au moment de l'exposition ou si vous avez contracté la COVID-19 au cours des six derniers mois. Un responsable de la santé publique vous appellera pour vous donner plus de renseignements, y compris les critères d'exemption de l'obligation de vous auto-isoler (quarantaine).
- **Personnes ayant été en contact avec un membre du ménage qui s'auto-isole (quarantaine) en raison d'un voyage ou qui est identifié en tant que contact étroit** – Tant que le contact étroit ou le voyageur du ménage n'a pas de symptômes, les membres du ménage sans symptômes n'ont pas besoin de s'auto-isoler (quarantaine). Il est recommandé aux membres du ménage de porter un masque et de maintenir l'éloignement physique si possible lorsqu'ils se trouvent à l'extérieur du ménage dans ces circonstances et d'éviter de quitter le domicile pour des raisons non essentielles jusqu'à ce que la période d'auto-isolement (quarantaine) du contact étroit ou du voyageur soit terminée. Si le contact étroit ou le voyageur commence à présenter des symptômes de la COVID-19, tous les membres du ménage, à moins d'en être exemptés, doivent également s'auto-isoler (quarantaine) jusqu'à ce que le contact étroit symptomatique reçoive le résultat à son test de dépistage. Si la

personne symptomatique ne passe pas de test de dépistage, tous les membres du ménage, à moins d'en être exemptés, doivent s'auto-isoler (quarantaine) pendant 10 jours après leur dernière exposition à la personne symptomatique, suivis de 4 jours d'autosurveillance des symptômes.

Qu'entend-on par auto-isolement (quarantaine)?

Lorsqu'une personne se sent bien, mais pourrait avoir été exposée à la COVID-19, les responsables de la santé publique utilisent le terme « quarantaine » pour décrire la pratique d'auto-isolement. L'auto-isolement (quarantaine) nécessite que vous demeuriez à la maison et évitiez les contacts avec d'autres personnes (y compris les membres de votre ménage n'ayant pas été en contact avec une source possible d'exposition à la COVID-19) pour prévenir la transmission de la maladie aux autres personnes de votre ménage et de votre collectivité. Cela signifie que vous devrez rester dans votre 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 (quarantaine) 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 en cas d'urgence ou si vous avez besoin de soins médicaux d'urgence.

Si vous avez voyagé en famille, ou si tous les membres de votre ménage sont entrés en contact avec une personne atteinte de la COVID-19, vous pourrez passer votre période d'auto-isolement (quarantaine) ensemble à la maison sans aucune restriction. Si vous êtes le seul membre de la famille qui a voyagé, ou le seul qui a été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19, vous devrez vous auto-isoler (quarantaine) du reste de votre ménage. Cela signifie que vous devrez demeurer dans votre propre chambre ou sur un étage auquel n'auront pas accès les autres membres du ménage et que vous devrez éviter les contacts avec les autres membres du ménage. Si possible, vous devrez utiliser une salle de toilettes distincte. Si vous partagez une 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 du ménage. Vous devriez aussi éviter les contacts avec les animaux de compagnie qui vivent dans votre maison. 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 que vous êtes en isolement volontaire (quarantaine) ou annulez les rendez-vous. Les fournisseurs de services (p. ex., travailleur des soins à domicile, ergothérapeute, physiothérapeute ou travailleur social) vous diront quelle est la meilleure façon d'obtenir des soins pendant cette période.

Les personnes responsables de la santé publique du Manitoba feront-elles un suivi auprès de moi?

Si vous avez été identifié comme une personne ayant été en contact étroit avec un cas confirmé de COVID-19, les personnes responsables de la santé publique feront un suivi auprès de vous pendant votre période d'auto-isolement (quarantaine). Ce suivi peut se faire par une personne issue de l'office régional de la santé, du Centre d'information sur la COVID-19 de Santé publique, de la Société canadienne de la Croix-Rouge, de Statistiques Canada, de 24/7 Intouch ou d'autres partenaires. Le suivi peut également se faire au moyen d'un système d'appels automatique ou par messages textes. Vous continuerez de recevoir des appels jusqu'à ce que votre cas soit terminé.

Dans le cadre de la surveillance et de l'enquête dans le cycle de soins, des renseignements importants vous seront demandés concernant le dépistage, l'auto-isollement et d'autres directives de santé publique sous forme de question et réponse. Si vous recevez des appels automatisés et des messages textes, vous pouvez répondre par les touches numériques de votre clavier téléphonique.

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.

Veillez 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.

Le site <https://manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.fr.html> fournit plus de renseignements sur la gestion des cas et des contacts, dont les appels téléphoniques automatisés, les messages textes et les préoccupations en matière de confidentialité.

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

Toute personne en auto-isollement (quarantaine) devrait surveiller l'apparition de nouveaux symptômes ou de symptômes plus graves. Cela signifie que vous devez :

- surveiller toute apparition de nouveaux symptômes, y compris la fièvre, la toux, les maux de tête, l'écoulement nasal, le mal de gorge, les essoufflements ou les difficultés à respirer. La liste de tous les symptômes est fournie à la page manitoba.ca/covid19/updates/about.fr.html;
- prendre 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®);
- utiliser le [formulaire d'autosurveillance de la température](#) pour consigner votre température, ainsi que tout autre symptôme que vous pourriez manifester pendant votre période d'auto-isollement (quarantaine) de 10 jours, suivis de 4 jours d'autosurveillance.

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

Si un nouveau symptôme dans la liste de l'outil de dépistage en ligne apparaît ou s'aggrave, même s'il est léger, vous devez vous auto-isoler immédiatement. Selon vos symptômes, un test de dépistage pourrait être recommandé. Utilisez l'outil de dépistage en ligne (<https://covid19.soinscommunsmb.ca/covid19/outil-de-depistage/>) ou appelez Health Links – Info Santé (204 788-8200 ou 1 888 315-9257) pour obtenir des renseignements afin de savoir si vous devez ~~vous~~ passer un test de dépistage ou à quel endroit vous devez vous rendre pour obtenir un dépistage ou une évaluation.

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

J'ai passé un test de dépistage de la COVID-19. Où puis-je obtenir le résultat de ce test?

Les résultats sont accessibles en ligne d'une manière sécurisée à covid19.soinscommunsmb.ca/covid19/resultats-test/. 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 continuer de vous auto-isoler (quarantaine) jusqu'à ce que vous receviez le 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**

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

Même si vous ne présentez aucun symptôme à l'heure actuelle, il se peut que vous en développiez pendant votre période d'auto-isollement (quarantaine) et que vous transmettiez le virus aux autres personnes avant de savoir que vous êtes malade. Certaines personnes ne développent jamais de symptômes et peuvent quand même transmettre la maladie, y compris à des membres du ménage. C'est pourquoi vous devez éviter les contacts avec d'autres personnes (y compris les membres de votre ménage qui n'ont pas été en contact avec une source possible d'exposition au coronavirus) pendant votre période d'auto-isollement (quarantaine) à la maison. Les responsables de la santé publique pourraient aussi fournir des directives supplémentaires d'auto-isollement (quarantaine) en fonction de votre situation particulière. Vous devrez également prendre les précautions suivantes pour protéger les autres.

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 (évitez 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 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.

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 – manitoba.ca/covid19/updates/resources.fr.html#feuilles
- 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