

QUE FAIRE SI :

VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES (COVID-19)

Symptômes de la COVID-19 sont :

- Fièvre
- Frissons
- Toux
- Difficulté à respirer
- Fatigue
- Douleurs musculaires ou corporelles
- Mal de tête
- Maux de gorge
- Congestion ou le nez qui coule
- Nausées ou vomissements (vomir)
- Diarrhée
- Altérations du goût ou de l'odorat

Restez chez vous sauf pour obtenir des soins médicaux

- Ne prenez pas le transport public, le co-voiturage ou les taxis.
- Restez à une distance d'au moins 6 pieds (1.8 mètres) des autres personnes et animaux chez vous.
- Si vous le pouvez, restez dans une pièce séparée et utilisez une salle de bain différente de celle des autres personnes de votre maison.
- Ne préparez pas de nourriture pour les autres pendant la période d'isolation.
- Couvrez-vous quand vous toussiez et vous éternuez.
- Lavez-vous souvent les mains. Ne vous touchez pas les yeux, le nez ou la bouche.
- Ne partagez pas d'objets ménagers tels que la vaisselle, les serviettes ou la literie.
- Nettoyez les choses que vous touchez souvent chaque jour, comme le téléphone et les poignées de porte.
- Restez chez-vous sauf pour obtenir des soins médicaux.
- Appelez avant d'aller chez le médecin ou aux urgences.

Appelez avant d'aller chez le médecin

Appelez le cabinet médical et expliquer vos symptômes semblables à ceux de la COVID-19 ou votre résultat positif du test COVID. Cela les aidera à prendre de mesures pour empêcher la transmission ou l'exposition à la maladie.

Portez un masque couvrant le nez et la bouche

Portez un masque sur le nez et la bouche si vous avez plus de 2 ans et que vous devez être entouré d'autres personnes ou d'animaux, même des animaux de compagnie et lorsque vous êtes à la maison. Il n'est pas nécessaire de porter le masque lorsque vous êtes seul. Lavez régulièrement les masques en tissu.

Couvrez la toux et les éternuements

Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir quand vous toussiez ou éternuez. Jetez les mouchoirs dans une poubelle munie d'un sac. Lavez-vous les mains tout de suite.

Lavez-vous souvent les mains

- Lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau durant au moins 20 secondes.
- Si vous n'avez pas d'eau et de savon, lavez-vous les mains avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool composé de 60% d'alcool au moins. Recouvrez toutes les parties des mains et frottez-les jusqu'à ce qu'elles soient sèches.
- Le savon et l'eau sont meilleurs si vos mains sont visiblement sales.
- Ne vous touchez **pas** les yeux, le nez, ou la bouche avec des mains non lavées.

Ne pas partager les objets dans la maison.

Ne partagez **pas** la vaisselle, les verres à boire, les tasses, les couverts, les serviettes, ou la literie avec d'autres personnes ou animaux domestiques chez vous. Après avoir utilisé ces objets, ils doivent être bien lavés avec du savon et de l'eau.

Savoir si vous avez besoin de tests ou de soins médicaux

Utilisez l'auto-vérificateur de MyChart ou appelez le 319-384-9010 pour connaître les prochains pas à suivre.

- Si vous avez une urgence et que vous devez appeler le 911, dites au personnel d'urgence que vous présentez des symptômes de la COVID-19.
- Si vous le pouvez, mettez un masque facial lorsque les secouristes arrivent à votre domicile.

QUOI FAIRE SI : VOTRE TEST DE COVID-19 EST POSITIF

Si vous testez positif à la COVID-19, suivez ces conseils pour ne pas la propager à d'autres.

Isolez-vous :

Si vous testez positif à la COVID-19, il faut vous isoler chez vous pendant au moins 5 jours complets à compter du jour du résultat positif de votre test, même si vous êtes vacciné. Vous ne devriez pas quitter votre domicile, sauf pour recevoir des soins médicaux d'urgence. Le jour où vos symptômes commencent est le jour zéro.

Si vous ne présentez aucun symptôme de la COVID-19, vous devez vous isoler pendant cinq jours à compter du jour du résultat positif de votre test. Le jour où votre test positif est recueilli est le jour zéro.

Si vous n'avez pas eu des symptômes initialement, mais que vous développez des symptômes à n'importe quel moment pendant votre isolement, vous devriez recommencer votre isolement. Le jour où vous développez des symptômes devient alors le jour zéro.

L'isolement à domicile peut prendre fin à la fin du cinquième jour si :

- Vous n'avez pas eu de fièvre depuis 24 heures sans avoir pris de médicaments pour réduire la fièvre ET
- Vos symptômes se sont grandement améliorés (si vous avez eu des symptômes au départ) ET
- Aucun symptôme ne s'est présenté si vous étiez initialement sans symptômes.

Si vous avez un rendez-vous de routine programmé à l'UI Hospitals & Clinics, ou vous rendez visite à un patient, il faut s'isoler pendant les 10 jours pleins avant d'entrer dans nos établissements. Si vous avez un besoin médical urgent veuillez notifier le centre de soins que vous êtes positif à la COVID-19 avant votre rendez-vous.

Une fois l'isolement à domicile terminé, vous devez continuer à porter un masque pendant 5 jour supplémentaires (jours 6-10).

- Si vous n'êtes pas en mesure de porter un masque lorsque vous êtes autour d'autres personnes, vous devez continuer à vous isoler pendant 10 jours. Evitez les personnes immunodéprimées ou à risque élevé de maladie grave, ainsi que les maisons de soins infirmiers et autres établissements à haut risque, jusqu'à au moins 10 jours.

- Ne voyagez pas pendant les 5 jours d'isolation. Après avoir mis fin à l'isolement, évitez de voyager jusqu'à 10 jours après votre premier jour de symptômes. Si vous devez voyager les jours 6 à 10, portez un masque bien ajusté pendant toute la durée du voyage lorsque vous êtes entouré d'autres personnes. Si vous ne pouvez pas porter de masque, vous ne devriez pas voyager pendant les 10 jours.
- N'allez pas dans des endroits où vous ne pouvez pas porter de masque, comme les restaurants, certains gyms, et évitez de manger autour d'autres personnes chez vous et au travail jusqu'à 10 jours après votre premier jour de symptômes ou votre résultat positif si vous n'avez pas de symptômes.

Veillez informer les contact rapprochés/ les membres du ménage :

Il est possible que les contacts rapprochés et les membres du ménage doivent se mettre en quarantaine en fonction de leur statut vaccinal. Veuillez consulter le site Web du CDC pour obtenir des informations à jour sur les directives de quarantaine.

Parlez avec votre employeur du moment où vous pourrez retourner au travail.**Surveillance de COVID-19 avec la télémédecine à domicile**

Si vous êtes testé à l'UI Hospitals & Clinics et le résultat est positif, vous pouvez être contacté et on vous demandera si vous souhaitez vous inscrire au programme de surveillance de COVID-19 à domicile.

Ces visites virtuelles via MyChart sont effectuées auprès d'un professionnel de soins de pratique avancée (APP par ses sigles en anglais) ou d'un médecin. Le nombre de visites que vous avez et la fréquence seront déterminés en fonction de vos symptômes et de vos conditions médicales sous-jacentes.

Si vous ne présentez pas de symptômes de la COVID-19 ou si vous n'avez pas de problèmes de santé sous-jacents et que vous choisissez de ne pas être suivi par l'équipe de télémédecine COVID-19, vous pouvez toujours obtenir des soins si vous développez des symptômes. Veuillez visiter l'auto-vérificateur sur MyChart ou appeler le 319-384-9010 pour connaître les prochains pas à suivre.

Surveillez vos symptômes

Appelez le **319-384-9010** ou utilisez l'auto-vérificateur sur MyChart pour les prochains pas à suivre si vos symptômes s'aggravent. Obtenez de l'aide immédiatement si vos symptômes s'aggravent beaucoup, par exemple si vous avez de la difficulté à respirer.

Appelez le **911** en cas d'urgence.

QUE FAIRE SI : VOUS AVEZ ETE EXPOSE A UNE PERSONNE ATTEINTE DE LA COVID-19

Si vous pensez avoir été exposé à une personne atteinte de la COVID-19, suivez ces étapes pour surveiller votre santé et ne pas la transmettre à d'autres si vous tombez malade.

Comment savoir si j'ai été exposé ?

Vous courez un risque plus élevé d'être infecté par la COVID-19 si vous avez été en contact rapproché avec une personne atteinte de la COVID-19 durant la période où elle était contagieuse.

Un contact rapproché serait :

- Vivre dans la même maison qu'une personne infectée par la COVID-19 – même si cette personne ne présente aucun symptôme.
- Prendre soin d'une malade de la COVID-19 sans l'utilisation d'équipement de protection individuelle.
- Être à moins de 6 pieds (2 mètres) d'un malade de la COVID-19 pendant un total de 15 minutes ou plus dans une période de 24 heures sans que vous portiez tous les deux un masque facial
- Être en contact direct avec les sécrétions d'une personne malade atteinte de la COVID-19 :
- S'embrasser, partager des couverts, prendre la toux au visage d'une personne qui ne portait pas de masque facial
 - S'embrasser, partager des couverts, prendre la toux au visage d'une personne qui ne portait pas de masque facial

Quand une personne atteinte de la COVID-19 est-elle contagieuse ?

Elle est contagieuse durant les 48 heures avant qu'elle ne commence à avoir des symptômes ou 48 heures avant un résultat de test positif si elle n'a pas de symptômes. Elle reste infectieuse jusqu'à ce qu'elle ait satisfait aux critères pour mettre fin à l'auto-isolement.

Si j'ai eu un contact rapproché avec une personne atteinte de la COVID-19, dois-je rester à la maison au lieu d'aller travailler ou d'aller à l'école ?

Si vous avez été exposé à un risque élevé à une personne atteinte de la COVID-19, et vous avez été complètement vacciné, vous n'avez pas besoin de vous mettre en quarantaine. Cela comprend le fait d'avoir reçu une dose de rappel, l'achèvement de la série primaire de vaccins Pfizer ou Moderna au cours des 6 derniers mois, ou l'achèvement de la série primaire de Johnson & Johnson au cours des 2 derniers mois. Vous devrez

continuer à vous surveiller pour les symptômes de COVID-19, respecter la distance sociale, et porter un masque lorsque vous êtes à l'intérieur en public pendant 10 jours après l'exposition (le jour de la dernière exposition est le jour 0). Si des tests sont disponibles, vous pouvez envisager de tester pour la COVID-19 le jour 5.

Si vous avez eu une exposition à haut risque à une personne atteinte de COVID-19 et vous n'avez **pas** été complètement vacciné, vous devez vous mettre en quarantaine pendant 5 jours pleins suivis de l'utilisation stricte du masque pendant 5 jours supplémentaires. Il est très important que vous portiez un masque bien ajusté en tout temps lorsque vous êtes autour d'autres personnes pendant 10 jours pleins après l'exposition (le jour de la dernière exposition est le jour 0). Si des tests sont disponibles, vous pouvez envisager un test de la COVID-19 le jour 5 de la quarantaine. Si des symptômes se présentent durant votre période de quarantaine, vous devez vous isoler immédiatement et faire un test de dépistage de la COVID-19.

Pendant les jours 1 à 5 de la quarantaine, vous devrez faire le suivant pour vous protéger et protéger les autres :

- Ne prenez pas le transport public, le co-voiturage ou les taxis.
- Restez à une distance d'au moins 6 pieds (2 mètres) des autres personnes et animaux chez vous.
- Si vous le pouvez, restez dans une pièce séparée des autres personnes chez vous.
- Ne préparez pas de nourriture pour les autres pendant que vous êtes en quarantaine.
- Couvrez-vous quand vous toussiez et vous éternuez.
- Lavez-vous souvent les mains. Ne vous touchez pas les yeux, le nez ou la bouche.
- Ne partagez pas d'objets ménagers tels que la vaisselle, les serviettes ou la literie.
- Nettoyez les choses que vous touchez souvent chaque jour, comme votre téléphone et les poignées de porte.
- Restez chez-vous sauf pour obtenir des soins médicaux.
- Appelez avant d'aller chez le médecin ou aux urgences.

Une fois la quarantaine terminée, vous devez continuer à porter un masque pendant 5 jours supplémentaires (jours 6 à 10).

- Si vous n'êtes pas en mesure de porter un masque lorsque vous êtes entouré d'autres personnes, vous devez continuer à vous mettre en quarantaine pendant 10 jours. Évitez les personnes immunodéprimées ou à risque élevé de maladie grave, ainsi que les maisons de soins infirmiers et autres établissements à haut risque jusqu'à au moins 10 jours.
- Ne voyagez pas durant votre période de quarantaine de 5 jours. Si des tests sont disponibles, vous pouvez envisager de faire un test au moins 5 jours après votre dernier contact rapproché. En plus, assurez-vous que le résultat soit négatif et que vous continuez à ne pas avoir des symptômes avant de voyager. Si vous ne vous

faites pas tester, reprogrammez votre voyage jusqu'à 10 jours après votre dernier contact rapproché avec une personne atteinte de COVID-19. Si vous devez voyager avant la fin des 10 jours, portez un masque bien ajusté lorsque vous êtes entouré d'autres personnes pendant toute la durée du voyage pendant les 10 jours. Si vous ne pouvez pas porter un masque, vous ne devriez pas voyager durant les 10 jours.

- N'allez pas dans les endroits où vous ne pouvez pas porter un masque, tels que les restaurants et certains gyms et évitez de manger avec les autres chez vous et au travail jusqu'à 10 jours après votre dernier contact rapproché avec une personne atteinte de la COVID-19.

Si j'ai eu un contact rapproché avec une personne atteinte de la COVID-19, dois-je rester à la maison au lieu d'aller travailler ou aller à l'école ?

Si vous travaillez à l'extérieur de la maison, appelez immédiatement votre employeur ou votre superviseur pour savoir si vous aurez des restrictions de travail et quand vous pouvez retourner au travail en toute sécurité.

Que dois-je faire si une personne avec qui je suis en contact rapproché présente des symptômes de la COVID-19 mais n'a pas encore été testé ?

Quand quelqu'un est atteint de la COVID-19, il est contagieux même avant de présenter des symptômes. Si vous avez eu un contact rapproché avec quelqu'un qui présente des symptômes mais qui n'a pas encore été testé, vous pourriez déjà être infecté. Si possible commencez à vous mettre en quarantaine à la maison, si conseillé ci-dessus, jusqu'à ce que votre contact obtienne les résultats de son test. Si son test est positif ou si un médecin lui dit qu'il est atteint de la COVID-19, continuez à vous mettre en quarantaine. Si son test est négatif, revenez à votre routine normale.

Surveillez vos symptômes

Appelez le **319-384-9010** ou faites une auto-vérification via MyChart pour savoir comment procéder si des symptômes apparaissent ou s'ils s'aggravent.

Cherchez de l'aide immédiatement si votre maladie s'aggrave beaucoup, par exemple si vous avez de la difficulté à respirer.

Appelez le **911** en cas d'urgence.

Last revised: 1/26/22