

# Quoi faire si :

## Il est possible que vous ayez été exposé à quelqu'un atteint de la maladie de coronavirus (COVID-19)

Si vous pensez avoir été exposé à quelqu'un atteint de la COVID-19 confirmée en laboratoire, suivez ces consignes pour veiller à votre santé et afin d'éviter la transmission aux autres si vous tombez malade.

### Qu'est-ce que la COVID-19 (Nouveau coronavirus 2019) ?

C'est une maladie respiratoire provoquée par un nouveau virus appelé SARS-CoV-2. Les symptômes les plus fréquents :

- Fièvre
- Frissons
- Toux
- Avoir du mal à respirer
- Se sentir très fatigué
- Douleurs musculaires ou courbatures
- Mal de tête
- Mal à la gorge
- Congestion ou le nez qui coule
- Nausées ou vomissements
- Diarrhée
- Altérations du goût ou de l'odorat

La plupart de personnes atteintes de la COVID-19 auront une maladie légère, mais certaines personnes tombent très malades et peuvent être hospitalisées.

### Comment sais-je si j'ai été exposé ?

Vous êtes plus à risque d'être infecté avec la COVID-19 si vous avez eu un contact rapproché avec une personne atteinte de la COVID-19 confirmée en laboratoire durant la période où elle était contagieuse.

Exemples d'un contact rapproché :

- Vivre dans la même maison qu'une personne atteinte de la COVID-19 même si la personne n'a pas de symptômes
- Soigner quelqu'un atteint de la COVID-19 sans utiliser les équipements de protection individuelle (EPI).
- Être à moins de 6 pieds (2 mètres) d'une personne atteinte de la COVID-19 durant 15 minutes ou au cours d'une période de 24 heures où ni l'un ni l'autre porte un masque sur le visage.
- Être en contact direct avec les sécrétions de quelqu'un atteint de la COVID-19 :
  - S'embrasser, partager les couverts, avoir le visage proche de quelqu'un qui toux ou qui éternue sans une protection du visage ou sans masque

## A quel moment est une personne atteinte de la COVID-19 infectieuse ?

Si une personne atteinte de la COVID-19 confirmée en laboratoire ressent des symptômes, elle était infectieuse les 48 heures avant qu'elle ait commencé à noter les symptômes et jusqu'à ce qu'elle rejoigne les critères pour arrêter l'auto-isolement :

- **Absence de fièvre** depuis au moins 24 heures. Ce qui veut dire une journée complète sans fièvre et sans avoir pris un médicament pour baisser la fièvre.
- **et**
- Les autres symptômes s'améliorent, tels que la toux et l'essoufflement.
- **et**
- Au moins 10 jours se sont écoulés depuis le début de symptômes.

Parfois, les personnes atteintes de la COVID-19 confirmée en laboratoire **n'auront pas** de symptômes de la maladie et elles la découvrent seulement après avoir fait le test.

Leur période infectieuse :

- Commence 48 heures avant le résultat du premier test montrant la COVID-19.
- Se termine 10 jours après le premier résultat positif au test.

## Que faire si je ne suis pas sûr si j'étais exposé à quelqu'un atteint de la COVID-19 durant leur période infectieuse, mais je ne suis pas malade ?

Informez un soignant de la clinique respiratoire par rendez-vous vidéo accessible sur *MyChart* ou appelez le 319-384-9010. Il peut vous aider à connaître le meilleur moment de faire le test pour la COVID-19 et à savoir comment vous protéger et comment protéger les autres.

## Si j'ai eu un contact rapproché avec quelqu'un atteint de la COVID-19, devrais-je rester à la maison au lieu d'aller à l'école ou au travail ?

Si vous avez eu une exposition à haut risque à quelqu'un atteint de la COVID-19, vous devrez vous isoler même si vous testez négatif pour la COVID-19. Durant votre isolement vous devriez rester à la maison, vous séparer des autres et surveiller votre santé.

Durant votre isolement, vous devrez faire le suivant pour vous protéger et pour protéger les autres :

- **Ne prenez pas** le transport en commun, ni le covoiturage, ni les taxis.
- Tenez-vous à au moins 6 pieds (2 mètres) des autres personnes et des animaux chez vous.
  - Si possible, restez dans une pièce séparée des autres personnes chez vous.
- **Ne préparez pas** à manger pour les autres durant votre isolement.
- Couvrez-vous quand vous toussiez et quand vous éternuez.
- Lavez-vous les mains souvent. Ne touchez pas les yeux, ni le nez, ni la bouche.
- **Ne partagez pas** les objets chez vous, par exemple, la vaisselle, les serviettes ou la literie.
- Nettoyez les objets dont vous touchez souvent chaque jour, tels que le téléphone et les poignées de portes.
- En dehors des rendez-vous médicaux, restez chez vous.
- Appelez avant d'aller chez le médecin ou aux urgences.

Si vous travaillez en dehors de la maison, appelez votre employeur ou votre superviseur immédiatement afin de décider si vous allez avoir des restrictions au travail et pour savoir quand vous pouvez retourner au travail en toute sécurité.

Si vous êtes considéré comme travailleur essentiel ou un employé de l'infrastructure critique, votre employeur peut demander que vous continuiez à travailler. Dans ce cas vous devriez :

- Vous surveiller pour les symptômes de COVID, tels que la fièvre, la toux, l'essoufflement, le mal de gorge, la perte du goût ou de l'odorat, le nez bouché ou qui coule, le mal de tête, les courbatures, les nausées ou les vomissements. Ces symptômes peuvent être très légers - durant l'isolement faites très attention à comment vous vous sentez.
- Prenez votre température 2 fois par jour. Appelez votre soignant si votre température dépasse les 100 degrés (100.0° F ou 38 ° C).
- Si vous n'avez pas de symptômes, ne sortez pas en public sauf si vous devriez continuer à travailler.
  - Il est obligatoire de porter un masque ou une protection du visage à tout moment au travail.
  - Si vous devriez manger ou boire au travail, assurez-vous de rester à au moins 6 pieds (2 mètres) de tous les autres.
- Si vous avez des symptômes, n'allez pas au travail ni sortez en public.
  - Appelez votre employeur et votre médecin immédiatement.

### **Quoi faire si j'ai eu un contact rapproché avec quelqu'un ayant les symptômes de COVID-19 mais qui n'a pas encore eu un test ?**

Quand quelqu'un est atteint de la COVID-19, il est contagieux même avant l'apparition de symptômes. Si vous avez eu un contact rapproché avec quelqu'un ayant des symptômes, mais qui n'a pas encore eu un test, il est possible que vous soyez déjà infecté. Si possible, isolez-vous à la maison jusqu'au moment où la personne reçoit le résultat du test. En cas d'un résultat positif, ou si un docteur dit qu'elle est atteinte de la COVID-19, continuez à vous isoler. En cas de résultat négatif, vous pouvez reprendre votre routine.

### **Puis-je arrêter de m'isoler si j'ai un résultat négatif au test de la COVID-19 ?**

Si vous étiez exposé à quelqu'un atteint de la COVID-19 confirmée en laboratoire, un soignant de la clinique respiratoire par télémedecine va déterminer la date à laquelle vous aurez besoin de faire le test. Le département de santé publique de l'Iowa (*Iowa Department of Public Health*) conseille, si possible, un isolement complet chez vous de 14 jours. Cependant, si un isolement de 14 jours n'est pas possible, il existe des options pour une sortie anticipée de l'isolement à domicile.

- Une sortie anticipée, après avoir été isolé durant 7 jours chez vous, peut être envisagée si vous n'avez toujours pas eu de symptômes et vous avez eu un résultat négatif au test le 7ème jour ou juste avant ce jour. Cependant, durant les 7 jours restant d'isolement, vous devez :
  - Surveiller l'apparition de symptômes de la COVID-19
  - Porter un masque à tout moment
  - Maintenir la distanciation sociale
  - Suivre toute autre mesure conseillée par la santé publique
- Vous pouvez envisager une sortie d'isolement anticipée sans faire un test après un isolement de 10 jours à la maison si vous n'avez toujours pas eu de symptômes. Cependant, durant les derniers 4 jours d'isolement, vous devez :
  - Surveiller l'apparition de symptômes de la COVID-19
  - Porter un masque à tout moment
  - Maintenir la distanciation sociale
  - Suivre toute autre mesure conseillée par la santé publique

### **Quoi faire si j'ai un contact rapproché avec quelqu'un atteint de la COVID-19 et je tombe malade ?**

En cas de fièvre, de toux, d'essoufflement, de mal de gorge, de perte de goût ou de l'odorat, de nez bouché ou qui coule, de mal de tête, de courbatures, de nausées, ou de vomissements (même si les symptômes sont très légers) vous êtes certainement atteint de la COVID-19.

- Restez chez vous et loin des autres.
- Prenez un rendez-vous vidéo avec un médecin en ligne via *MyChart* ou bien appelez le 319-384-9010. Ils pourront surveiller votre santé plus attentivement et vous envoyer faire le test de la COVID-19.
- Si vous avez une urgence et vous avez besoin d'appeler le 911, informez le personnel aux urgences que vous avez été exposé à la COVID-19.
- Si possible, portez un masque au visage quand les secouristes arrivent chez vous.

### **Combien de temps dois-je m'isoler chez moi si j'ai un résultat positif au test de la COVID-19 ?**

Restez chez vous et loin des autres jusqu'au moment où :

- Vous **n'avez pas eu** de fièvre depuis au moins 24 heures. C'est une journée complète sans fièvre et sans avoir pris un médicament pour baisser la fièvre.

**et**

- Les autres symptômes s'améliorent, tels que la toux et l'essoufflement.

**et**

- Au moins 10 jours se sont passés depuis le début de symptômes ou depuis votre premier résultat positif.

Pour savoir quand vous pouvez retourner au travail après avoir eu la COVID-19, parlez avec votre employeur.