

Que faire si vous avez eu un contact direct avec une personne atteinte de la COVID-19

03/24/2021

En général, un « contact direct » correspond à un contact avec une personne à moins de 2 mètres (6 pieds) pendant 15 minutes ou plus au cours d'une période de 24 heures. Toutefois, la propagation du virus peut survenir pendant des périodes de temps plus courtes ou à des distances plus longues.

Si vous avez été en contact direct avec quelqu'un atteint de la COVID-19, vous devez rester à la maison et éloigné des autres (quarantaine). L'incubation de la COVID-19 peut durer jusqu'à 14 jours, et certaines personnes atteintes de la COVID-19 ne se sentent jamais malades, de sorte que vous devez vous éloigner des autres afin que vous ne propagiez pas le virus sans le savoir.

Isolez-vous des autres



Restez à la maison. N'allez pas au travail, à l'école ou à tout autre endroit à l'extérieur de la maison, sauf pour les tests ou les soins médicaux nécessaires.



Restez à l'écart des personnes qui risquent d'être très malades si elles contractent la COVID-19, y compris les personnes âgées, celles qui vivent dans des établissements de soins de longue durée et celles atteintes de problèmes de santé comme l'asthme, le diabète, une maladie cardiaque, l'obésité ou un système immunitaire affaibli.



Si vous commencez à vous sentir malade, isolez-vous des autres personnes dans votre maison. Si possible, restez dans une pièce spécifique et loin des autres personnes dans votre maison. Utilisez une salle de bains séparée si vous le pouvez.



N'utilisez pas les transports en commun, le covoiturage (comme Uber ou Lyft) ou les taxis.



Portez un masque lorsque vous vous trouvez avec d'autres personnes. Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez, puis lavez-vous soigneusement les mains.



Évitez de partager des articles ménagers personnels. Ne partagez pas la nourriture, la vaisselle, les verres, les tasses, les ustensiles, les serviettes ou la literie avec d'autres personnes dans votre maison.



Lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes, ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool contenant au moins 60 % d'alcool.

Cas dans lesquels il ne faut pas se mettre en quarantaine

Si une personne qui s'est remise de la COVID-19 au cours des 90 derniers jours est à nouveau exposée, elle n'a pas besoin de se mettre en quarantaine si **TOUTES** les conditions suivantes sont réunies :

- La maladie a été confirmée en laboratoire au cours des 90 derniers jours.
- La personne est complètement rétablie.
- Elle ne présente actuellement aucun symptôme de la COVID-19.

Si une personne est totalement vaccinée contre la COVID-19 (deux doses dans une série de deux doses ou une dose dans une série d'une dose) et est exposée, elle n'a pas besoin de se mettre en quarantaine si **TOUTES** les conditions suivantes sont réunies :

- L'exposition à la COVID-19 a eu lieu plus de 14 jours une fois la série de vaccination effectuée.
- La personne ne présente actuellement aucun symptôme du COVID-19.

Les personnes vivant ou travaillant dans un établissement de soins de santé ou de soins de longue durée, et qui ont été vaccinées et ensuite exposées à la COVID-19 doivent se référer aux [recommandations du COVID-19 pour le personnel de santé \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/hcwrecs.pdf\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/hcwrecs.pdf).

Même après qu'une personne se soit rétablie de la COVID-19 ou ait été complètement vaccinée, elle doit continuer à garder une distance de sécurité, porter un masque bien ajusté, se laver les mains souvent et suivre d'autres précautions. Pour plus d'informations, veuillez consulter le site internet suivant [CDC : Quand se mettre en quarantaine \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html).

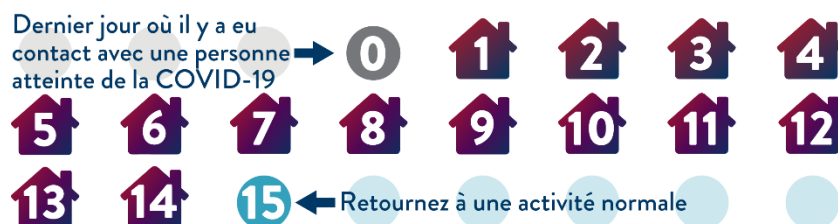
Comment se mettre en quarantaine

Restez à la maison et éloigné des autres pendant 14 jours, c'est ce qu'il y a de plus sûr. Dans certains cas, vous pouvez mettre fin à votre quarantaine au bout de 10 jours, ou sept jours si vous testez négatif à la COVID-19. Vous ne pouvez pas mettre fin à votre quarantaine avant sept jours pour quelque raison que ce soit.

Vous devez rester éloigné des autres pendant 14 jours si :

- Quelqu'un dans votre maison est atteint de la COVID-19. La période de quarantaine de 14 jours commence le lendemain après la fin de la période d'isolement de la personne atteinte de la COVID-19.
- Vous vivez dans un bâtiment avec d'autres personnes, où il est facile de propager le virus ou il y a beaucoup de gens présentant un risque élevé de contracter la COVID-19, comme par exemple un établissement de soins de longue durée.
- Vous travaillez dans un établissement de soins de santé ou établissement communautaire, comme un établissement de soins de longue durée ou un établissement correctionnel.

L'option la plus sûre : quarantaine de 14 jours



QUE FAIRE SI VOUS AVEZ EU UN CONTACT DIRECT AVEC UNE PERSONNE ATTEINTE DE LA COVID-19

Si vous vivez avec quelqu'un atteint de la COVID-19, vous restez en quarantaine pendant qu'ils sont susceptibles d'être contagieux (leur période d'isolement), ainsi que les 14 jours suivants où vous pourriez développer la COVID-19. **Cela signifie que vous pourriez être en quarantaine pendant 24 jours ou plus.**

L'option la plus sûre : quarantaine de 14 jours



Une période de quarantaine plus courte peut être envisagée si TOUS les éléments suivants sont respectés :

- Vous n'avez présenté aucun symptôme.
- Vous n'avez pas testé positif à la COVID-19.
- Personne dans votre maison n'est atteinte de la COVID-19, et vous ne vivez pas dans un bâtiment avec d'autres personnes, où il est difficile de rester éloigné des autres et facile de propager le virus, comme un établissement de soins de longue durée.
- Vous ne travaillez pas dans un établissement de soins de santé ou un établissement communautaire, comme un centre de soins de longue durée ou un établissement correctionnel.
- Vous avez été exposé de manière claire, c'est-à-dire une exposition connue avec un début et une fin.

Si toutes les conditions ci-dessus sont respectées, la quarantaine peut être réduite à :

- 10 jours sans test – les activités normales commenceront le jour 11.

Sous certaines conditions : quarantaine de 10 jours



- Sept jours avec un test PCR négatif (pas un test antigène ou test d'anticorps/test sanguin) si vous avez été testé au moins cinq jours complets après votre dernier contact avec quelqu'un atteint de la COVID-19. Les activités normales commenceront le huitième jour.

Avec un test COVID-19 négatif entre les jours 5 et 7 : quarantaine de 7 jours



Après la fin de la quarantaine :

- Portez un masque, restez à 2 mètres (6 pieds) des autres, lavez-vous les mains et évitez les foules ou les endroits avec des personnes qui risquent d'être très malades si elles contractent la COVID-19.
- Surveillez l'apparition de symptômes jusqu'à 14 jours après l'exposition. En cas de symptômes, restez à l'écart des autres immédiatement et faites-vous tester.

Vous ne pouvez pas mettre fin à votre quarantaine avant sept jours pour quelque raison que ce soit.

Faites-vous tester



Rendez-vous sur le site internet de l'État du Minnesota COVID-19 Response

(<https://mn.gov/covid19> - en anglais) pour trouver les endroits où vous pouvez vous faire tester près de chez vous. Si vous présentez des symptômes, faites-vous tester immédiatement. Si vous ne présentez pas de symptômes, faites-vous tester au moins cinq jours après votre dernier contact avec la personne atteinte de la COVID-19. Si le résultat de votre test est positif, suivez les recommandations concernant les cas de la COVID-19. Si votre test est négatif et que vous commencez à présenter des symptômes, faites-vous tester à nouveau.

