

STAY SAFE MN



# COVID-19 : quand reprendre le travail ?

15/03/2021

Si vous vous êtes trouvé(e) proche d'une personne atteinte de la COVID-19, ou si vous l'avez ou pourriez l'avoir, suivez ces directives pour savoir quand vous devez rester à la maison et quand vous pouvez retourner au travail. Ces directives s'appliquent à la plupart des employé(e)s.



Il se peut que des directives différentes s'appliquent aux personnes qui travaillent dans des établissements de santé, des écoles ou des garderies, ainsi que dans certains autres lieux de travail. Dans ces cas-là, le département de la santé du Minnesota sera en contact avec votre employeur et ce dernier vous indiquera quand retourner au travail.

Les symptômes liés à la COVID-19 peuvent inclure la fièvre, la toux, l'essoufflement, les frissons, les maux de tête, les douleurs musculaires, les maux de gorge, la fatigue, la congestion ou la perte du goût ou de l'odorat. D'autres symptômes moins fréquents incluent des troubles gastro-intestinaux comme des nausées, des vomissements ou la diarrhée.



## Si vous avez été en contact rapproché avec une personne atteinte de la COVID-19

En général, un contact rapproché signifie que vous vous êtes trouvé(e) à moins d'environ 2 mètres (6 pieds) d'une personne atteinte de la COVID-19 pendant 15 minutes ou plus au cours d'une journée (24 heures). Cependant, même des périodes de temps plus courtes ou des distances plus longues peuvent entraîner la propagation du virus. Il peut s'agir d'une personne avec laquelle vous vivez. La COVID-19 peut prendre jusqu'à 14 jours pour vous rendre malade, et certaines personnes atteintes ne se sentent jamais malades. Vous devez donc vous tenir à l'écart des autres personnes pour éviter de transmettre le virus sans le savoir.

- Prévenez votre employeur, et travaillez à la maison si vous le pouvez.
- Faites-vous tester. Il est préférable d'attendre au moins cinq jours après la dernière fois où vous avez été proche de la personne atteinte de la COVID-19. Si vous vous faites tester trop tôt, il est possible que le test ne soit pas en mesure de détecter le virus.
- **L'option la plus sûre est de rester à la maison et loin des autres pendant 14 jours.** Dans certaines situations, il peut être possible de mettre fin à votre quarantaine plus tôt.
  - Si vous êtes complètement vacciné(e), vous n'aurez peut-être pas besoin de vous mettre en quarantaine.
  - Pour savoir quand vous devez vous mettre en quarantaine, consultez ce site [de suivi après un contact rapproché \(Close Contacts and Tracing, https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html).
- Si vous tombez malade ou si le test est positif, continuez à rester à la maison et suivez les instructions ci-dessous pour les personnes qui ont la COVID-19 ou en présentent les symptômes.



## Si vous avez la COVID-19, ou si vous présentez des symptômes et que vous ne vous faites pas tester

Restez chez vous jusqu'à ce que ces trois critères soient vérifiés :

- il s'est écoulé au moins 10 jours depuis le début de vos symptômes ;
  - ET
  - vous n'avez pas eu de fièvre pendant 24 heures, sans utiliser de médicament pour faire baisser la fièvre ;
  - ET
  - vos symptômes de la COVID-19 se sont atténués.
- Il vous faudra peut-être rester à la maison plus de 10 jours si vos symptômes ne s'améliorent pas ou s'ils s'aggravent, si vous souffrez de maladies qui affaiblissent votre système immunitaire ou si vous avez été hospitalisé(e). Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre clinique pour obtenir des instructions supplémentaires.
  - Tenez-vous éloigné des autres et ne partagez pas les objets que touchent d'autres personnes (téléphones, couteaux et fourchettes, etc.). Portez un masque si vous devez être présent(e) dans la même pièce que d'autres personnes.
  - Prévenez votre employeur, et travaillez à la maison si vous le pouvez.



## Si vous présentez des symptômes de la COVID-19 et que votre test était négatif

Si le résultat du test est **négatif** mais que vous présentez des symptômes, parlez-en à votre médecin ou à un autre professionnel de santé. S'il ou elle vous indique que vous souffrez d'une autre maladie ou que vos symptômes sont ceux d'une affection chronique, suivez ses conseils pour savoir combien de temps vous devez rester à la maison.

S'il n'est pas possible de déterminer si vos symptômes sont dus à une autre maladie ou à une autre affection, vous devez quand même rester à la maison, éviter d'aller au travail ou dans d'autres endroits, jusqu'à ce que vous n'avez plus de fièvre et que vous vous sentiez mieux, c'est-à-dire que vos symptômes se sont suffisamment atténués pour que vous puissiez vaquer à vos occupations quotidiennes.

Si vous êtes un travailleur de la santé, parlez-en à votre employeur, car ses recommandations peuvent être différentes.

