

# « Je ne me sens pas bien. Comment puis-je savoir si j'ai la COVID? Que dois-je faire? »

La COVID se propage si rapidement que nous avons modifié notre façon de l'identifier et d'y répondre.

**Prenez pour acquis que vous avez la COVID si vous avez :**

**(Au moins) UN**  
des symptômes suivants :

- ✓ Une fièvre > 37,7 °C et (ou) des frissons
- ✓ Une nouvelle toux ou une toux pire que d'habitude
- ✓ De la difficulté à respirer
- ✓ De la difficulté à goûter ou à sentir

**OU**

**DEUX**  
des symptômes suivants :

- ✓ Écoulement nasal ou congestion nasale
- ✓ Maux de tête
- ✓ Fatigue extrême
- ✓ Maux de gorge
- ✓ Douleurs musculaires/ douleurs articulaires
- ✓ Vomissements ou diarrhée

**La plupart des gens n'ont pas besoin d'un test.**

Pour en savoir plus sur les tests, consultez le site [rebrand.ly/COVID-PCR-test-FR](https://rebrand.ly/COVID-PCR-test-FR).

Si vous avez des symptômes, mais qu'ils ne rencontrent pas pleinement les critères de la COVID, isolez-vous pendant 24 heures jusqu'à ce que vos symptômes s'améliorent (48 heures si vous avez des vomissements ou de la diarrhée).

**Si vous avez des symptômes de la COVID, isolez-vous et demandez à tous les membres de votre foyer de s'isoler aussi.**

## Pendant combien de temps doit-on s'isoler?

12 ans et plus et ayant  
reçu au moins **deux**  
**doses de vaccin**

**OU**

11 ans et moins

**S'ISOLER PENDANT**  
**5 JOURS**

12 ans et plus et n'ayant  
reçu **aucune ou une**  
**seule dose de vaccin**

**OR**

Système  
immunitaire affaibli\*

**S'ISOLER PENDANT**  
**10 JOURS**

Système immunitaire  
très affaibli\*\*

**S'ISOLER PENDANT**  
**20 JOURS**

\* Exemples de personnes ayant un système immunitaire affaibli : personnes en dialyse, personnes ayant reçu une greffe d'organe et ne prenant pas de médicaments immunosuppresseurs, personnes prenant de fortes doses de stéroïdes, etc.

\*\* Exemple de personnes dont le système immunitaire est TRÈS affaibli : personnes qui suivent un traitement contre le cancer, personnes atteintes du VIH à un stade avancé et celles qui prennent de fortes doses de stéroïdes ou d'anticorps monoclonaux. Veuillez consulter votre médecin si vous avez des questions ou si vous n'êtes pas certains(es) que votre système immunitaire est considéré comme « très affaibli ».

Votre période de confinement commence à partir de la première apparition des symptômes ou, si vous ne présentez aucun symptôme, à partir du jour où vous avez effectué un test confirmant la COVID. C'est le jour 0. Vous pouvez cesser de vous isoler après le 5e, le 10e ou le 20e jour si vous n'avez pas eu de fièvre pendant au moins 24 heures ET si vous allez mieux depuis au moins 24 heures (48 heures si vous avez eu des vomissements ou de la diarrhée).

## Qu'en est-il des personnes qui habitent avec moi?

**Les personnes qui habitent avec vous doivent eux aussi s'isoler pendant que vous vous isolez.** Si elles se sentent bien, elles peuvent cesser de s'isoler en même temps que vous.

Si possible, tenez-vous à l'écart des personnes avec lesquelles vous habitez pour réduire le risque de propagation de la COVID. Ceci est particulièrement important si une personne avec laquelle vous habitez a un système immunitaire très affaibli OU si elle a plus de 12 ans et n'a pas reçu au moins deux doses du vaccin COVID.

**Si vous avez la COVID et qu'une personne avec qui vous habitez commence à se sentir malade, elle doit recommencer son confinement.** Ceci durera 5, 10 ou 20 jours, selon son âge, son état de santé et de son statut vaccinal. Vous n'avez pas besoin de vous isoler à nouveau si une personne avec qui vous habitez contracte la COVID après votre période de confinement. Pour retourner à l'école ou au travail, veillez à suivre les directives qui y sont en vigueur.



**La COVID cause rarement une maladie grave chez les personnes qui sont en bonne santé et qui ont reçu au moins deux doses du vaccin.**

La plupart des personnes devront simplement se reposer, boire beaucoup de liquide et prendre du Tylenol pour les maux de tête ou les douleurs musculaires. Elles se sentiront mieux au bout de quelques jours.



La COVID peut être plus grave chez les personnes de plus de 60 ans et celles qui n'ont pas été vaccinées ou qui ont des problèmes de santé comme le diabète, une maladie pulmonaire, une maladie cardiaque, des problèmes rénaux ou un système immunitaire affaibli.

**Si vous avez la COVID et que vous êtes plus âgé(e) ou avez des problèmes de santé, consultez votre médecin de famille pour discuter des traitements possibles.** Ne vous rendez pas au service des urgences, sauf si vous pensez qu'il s'agit en effet d'une urgence. Pour en savoir plus, consultez le site [rebrand.ly/When-To-Call-FR](https://rebrand.ly/When-To-Call-FR).



**Veillez à prévenir les personnes avec lesquelles vous avez eu des contacts étroits\*. Elles doivent soit s'isoler, soit surveiller l'apparition de symptômes.**

\* *Un contact étroit est toute personne qui s'est trouvée à moins de 2 mètres de vous pendant au moins 15 minutes au total, alors que vous étiez en mesure de propager la COVID (sauf si chacun portait un masque).* La plupart des personnes peuvent transmettre la COVID à partir de 48 heures avant qu'elles ne commencent à se sentir malades (ou aient un résultat positif au test) et jusqu'à 10 jours après. **Tous les membres de votre foyer sont des contacts étroits et doivent s'isoler pendant ce temps.** Veuillez signaler votre état à votre lieu de travail ou à votre école.

Pour en savoir plus, consultez le site [rebrand.ly/COVID-Close-Contact-FR](https://rebrand.ly/COVID-Close-Contact-FR).



La plupart des gens peuvent propager la COVID pour une durée de jusqu'à 10 jours. **Faites preuve d'une extrême prudence pendant les 10 jours qui suivent l'apparition de vos symptômes (ou un résultat positif au test).** Ne rendez pas visite à une personne dont le système immunitaire est affaibli. Ne vous rendez pas dans des endroits comme les hôpitaux ou les maisons de soins de longue durée où se trouvent des personnes vulnérables. Une fois votre période de confinement terminée, continuez à suivre toutes les consignes du bureau de la santé publique, portez un masque bien ajusté, gardez une distance d'au moins deux mètres et lavez-vous souvent les mains.

Pour des renseignements plus détaillés sur ce que vous devez faire si vous présentez des symptômes, consultez le site : <https://covid-19.ontario.ca/autoevaluation/>.

Pour en savoir plus sur l'auto-confinement, consultez le site : <https://bit.ly/3q4Eyxb>.