

# Que faire si vous êtes testé positif au COVID-19

## Résumé des modifications du 15 novembre 2021

- Document mis à jour pour se concentrer sur les personnes testées positives au COVID-19

## Présentation

Si vous êtes testé positif au COVID-19, vous pouvez aider à stopper la propagation du COVID-19 à d'autres personnes. Veuillez suivre les conseils ci-dessous.

## Participer à un entretien de santé publique

Un enquêteur de la santé publique vous contactera si vous êtes testé positif au COVID-19, généralement par téléphone. L'enquêteur vous aidera à comprendre quoi faire ensuite et quel soutien est à votre disposition. L'enquêteur vous demandera les noms et les coordonnées des personnes avec lesquelles vous avez récemment eu un contact rapproché afin de les aviser d'une exposition. Il vous demande ces informations afin de pouvoir informer les personnes qui ont pu être exposées. L'enquêteur ne communiquera pas votre nom aux personnes avec lesquelles vous avez eu un contact rapproché.

## Restez à la maison, sortez uniquement pour recevoir des soins médicaux

Vous devez rester à la maison et sortir uniquement pour recevoir des soins médicaux. N'allez pas au travail, à l'école ou dans les lieux publics. Évitez d'utiliser les transports publics, le covoiturage ou les taxis. Demandez à d'autres personnes de faire vos courses ou utilisez un service de livraison de courses à domicile.

## Symptômes du COVID-19

Les [symptômes](#) (en anglais seulement) du COVID-19 incluent : fièvre ou frissons, toux, essoufflement, fatigue, douleurs musculaires ou courbatures, maux de tête, mal de gorge, congestion ou écoulement nasal, nausées ou vomissements, diarrhée et nouvelle perte du goût ou de l'odorat. Cette liste n'inclut pas tous les symptômes possibles.

## Avant de vous rendre chez le médecin, appelez-le

Dites à votre professionnel de santé que vous êtes atteint du COVID-19 ou que vous faites l'objet d'une évaluation pour un cas potentiel de COVID-19. Mettez un masque avant de rentrer dans le bâtiment. Ces mesures permettront d'éviter que les autres personnes présentes dans le cabinet ou la salle d'attente du médecin ne tombent malades.

## Isolez-vous des personnes et des animaux domestiques de votre foyer.

- **Personnes** : Dans la mesure du possible, restez dans une pièce dédiée, à l'écart d'autres personnes, et utilisez une salle de bains dédiée si possible.
- **Animaux** : Limitez vos contacts avec les animaux domestiques et autres animaux. Si possible, demandez à un autre membre du foyer de s'occuper d'eux. Si vous devez vous occuper d'un animal, portez un masque et lavez-vous les mains avant et après chaque interaction avec l'animal. Consultez [Le COVID-19 et les animaux](#) (en anglais seulement) pour en savoir plus.

## Pendant combien de temps dois-je m'isoler ?

1. Si vous avez été testé positif au COVID-19 et **présentez des symptômes**, vous pouvez mettre fin à votre isolement à domicile quand :
  - Vous n'avez plus de fièvre depuis au moins 24 heures sans prendre de médicaments pour faire baisser la fièvre **ET**
  - Vos [symptômes](#) (en anglais seulement) se sont améliorés **ET**
  - Au moins 10 jours se sont écoulés depuis l'apparition de vos symptômes.
2. Si vous avez été testé positif au COVID-19, mais que **vous n'avez présenté aucun symptôme**, vous pouvez mettre fin à votre isolement à domicile lorsque :
  - Au moins 10 jours se sont écoulés depuis la date de votre premier test positif au COVID-19 **ET**
  - Vous n'avez pas développé de [symptômes](#) (en anglais seulement).

Vous devez vous isoler, quel que soit votre statut vaccinal.

## Surveillez vos symptômes

Consultez immédiatement un médecin si vos symptômes s'aggravent. Avant de vous faire soigner, appelez votre professionnel de santé et dites-lui que vous présentez des symptômes du COVID-19. Mettez un masque avant d'entrer dans l'établissement de santé pour protéger les autres personnes présentes dans la salle d'attente et les salles d'examen.

Si vous avez une urgence médicale et que vous devez appeler le 911, dites à l'opérateur que vous présentez des symptômes du COVID-19. Si vous en avez la possibilité, munissez-vous d'une protection pour le visage avant l'arrivée des services d'urgence.

## Empêchez la propagation du COVID-19

- **Portez un masque en tissu** lorsque vous êtes en compagnie d'autres personnes ou d'animaux domestiques et avant d'entrer dans le cabinet d'un professionnel de santé. Si vous n'êtes pas en mesure de porter un masque, les autres membres de votre foyer ne doivent pas se trouver dans la même pièce, ou doivent porter un masque ou un respirateur si elles entrent dans votre chambre.
  - Une protection en tissu pour le visage désigne tout ce qui couvre complètement votre bouche et votre nez, et épouse parfaitement les contours de votre visage, sur les côtés et sous le menton. Elle doit être composée d'au

moins deux couches de tissu au tissage serré, avec des liens ou des sangles qui s'accrochent autour de votre tête ou derrière vos oreilles. Une visière de protection équipée d'une bavette peut être utilisée par les personnes atteintes de troubles du développement ou du comportement, ou de problèmes médicaux qui les empêchent de porter une protection en tissu qui couvre le nez et la bouche. Les visières de protection peuvent également être utilisées par les enfants dans les garderies, les centres aérés et les établissements scolaires. Sur le lieu de travail, des masques ou des respirateurs peuvent être nécessaires car ils sont plus protecteurs que les masques en tissu.

- Les directives des Centers for Disease Control and Prevention (CDC, centres de contrôle et de prévention des maladies) [recommandent des stratégies](#) (en anglais seulement) pour améliorer l'ajustement du masque sur le visage afin de ralentir plus efficacement la propagation du COVID-19. Ces stratégies incluent : porter un masque en tissu par-dessus un masque chirurgical, faire des nœuds aux élastiques d'un masque chirurgical qui s'accroche sur les oreilles, utiliser un adaptateur de masque ou porter une autre forme de protection en tissu par-dessus un masque. En outre, le Department of Health (DOH, ministère de la Santé) déconseille l'utilisation de masques munis de valves ou d'évents d'expiration, ou de bandanas ou cache-cou qui ne comportent qu'une seule couche de tissu. (Les respirateurs dotés de valves d'expiration sont admis lorsqu'ils sont utilisés conformément aux directives publiées par le Department of Health (DOH, ministère de la Santé) et [Department of Labor & Industries \(L&I, ministère du Travail et de l'Industrie\)](#) (en anglais seulement).)
- **Gardez une distance physique de 2 mètres** des autres personnes en permanence, même si vous portez un masque.
- **Lavez-vous souvent les mains.** Lavez-vous les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. Si vous n'avez pas d'eau et de savon, utilisez du gel hydroalcoolique pour les mains qui contient au moins 60 % d'alcool. Ne vous touchez pas le visage avec des mains non lavées.
- **Couvrez votre toux et vos éternuements.** Jetez les mouchoirs usagés et lavez-vous les mains.
- **Nettoyez régulièrement les surfaces « à fort contact »**, comme les plans de travail, les dessus de table, les poignées de porte, les accessoires de salle de bain, les WC, les téléphones, les claviers, les tablettes et les tables de chevet. Utilisez un nettoyant ménager en spray ou une lingette et suivez les instructions sur l'étiquette.
- **Ne partagez pas d'articles personnels**, notamment la vaisselle, les verres, les tasses, les couverts, le linge de toilette ou le linge de lit avec les personnes ou les animaux domestiques de votre foyer.
- **Limitez vos contacts avec les animaux domestiques et autres animaux pendant que vous êtes malade.** Dans la mesure du possible, demandez à un autre membre de votre foyer de s'occuper de vos animaux. Si vous devez vous occuper de votre animal, lavez-vous les mains avant et après chaque interaction, et portez un masque, si possible. Consultez [Le COVID-19 et les animaux](#) (en anglais seulement) pour en savoir plus.

## Quelle est la différence entre l'isolement et la quarantaine ?

- **L'isolement** est ce que vous faites si vous avez des symptômes du COVID-19, si vous attendez les résultats d'un test ou si vous avez été testé positif au COVID-19. L'isolement implique de rester chez vous, à l'écart des autres personnes (y compris les membres de votre foyer) pendant la [période recommandée](#) (en anglais seulement) pour éviter de propager la maladie.  
**La quarantaine** est ce que vous faites si vous avez été exposé au COVID-19. La quarantaine implique de rester chez vous, à l'écart des autres personnes pendant la [période recommandée](#) (en anglais seulement) au cas où vous êtes infecté et contagieux. La quarantaine se transforme en isolement si vous êtes ultérieurement testé positif au COVID-19 ou si vous présentez des symptômes du COVID-19.

## Autres informations et ressources sur le COVID-19

Tenez-vous informé sur la [situation actuelle du COVID-19 à Washington](#) (en anglais seulement), [les déclarations du Gouverneur Inslee](#) (en anglais seulement), [les symptômes](#) (en anglais seulement), [comment la maladie se propage](#) (en anglais seulement) et [quand et comment se faire tester](#) (en anglais seulement). Consultez nos [Questions fréquentes](#) (en anglais seulement) pour de plus amples informations.

La race, l'origine ethnique ou la nationalité d'une personne n'augmente pas en soi le risque de contracter le COVID-19. Cependant, les données révèlent que les communautés de couleur sont touchées de manière disproportionnée par le COVID-19. Ce phénomène est dû aux effets du racisme, et en particulier du racisme structurel, qui donne à certains groupes moins d'opportunités de se protéger et de protéger leurs communautés. [La stigmatisation ne contribue pas à lutter contre la maladie](#) (en anglais seulement). Pour empêcher la propagation de rumeurs et la désinformation, veillez à ne partager que des informations véridiques.

- [Épidémie de nouveau coronavirus 2019 \(COVID-19\) ministère de la Santé de l'État de Washington](#) (en anglais seulement)
- [Réponse de l'État de Washington au coronavirus \(COVID-19\)](#) (en anglais seulement)
- [Trouver votre département ou district de santé local](#) (en anglais seulement)
- [CDC Coronavirus \(COVID-19\)](#) (en anglais seulement)
- [Ressources pour réduire la stigmatisation](#) (en anglais seulement)

**Vous avez d'autres questions à propos du COVID-19 ?** Appelez notre ligne d'assistance : **1-800-525-0127**, du lundi au vendredi, de 6h00 à 22h00. Vous avez d'autres questions ? Appelez notre ligne d'informations sur le COVID-19 : 1-800-525-0127

Le lundi de 6h00 à 22h00, du mardi au dimanche et jours fériés de 6h00 à 18h00. Pour obtenir des services d'interprétation, appuyez sur # et énoncez votre langue lorsque votre interlocuteur décroche. Pour toute question concernant votre santé, les tests de dépistage du COVID-19 ou les résultats de ces tests, contactez un professionnel de santé.

Pour obtenir ce document dans un autre format, appelez le 1-800-525-0127. Nos clients sourds ou malentendants peuvent appeler le 711 ([Washington Relay](#)) (en anglais seulement) ou envoyer un e-mail à l'adresse [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).