

# Marche à suivre si vous avez pu être exposé à une personne atteinte du COVID-19

## Résumé des modifications du 20 avril 2022

- Modifications techniques pour établir un lien avec les directives des Centers for Disease Control and Prevention (CDC, centres de contrôle et de prévention des maladies) sur les voyages et le Calculateur de la durée d'isolement et de quarantaine du Department of Health (DOH, ministère de la Santé).

## Résumé des changements du 26 janvier 2022

- Modification des consignes de quarantaine afin de les harmoniser avec les [directives d'isolement et de quarantaine des CDC](#) pour le grand public.
- Modification des consignes de quarantaine pour les [lieux de rassemblement](#).

## Présentation

Si vous avez été exposé au COVID-19, ou si vous pensez l'avoir été, vous pouvez empêcher la propagation du virus à d'autres personnes de votre foyer et de votre communauté. Veuillez suivre les conseils ci-dessous. Veuillez prendre note des conseils supplémentaires pour les milieux spécifiques ici :

- Les élèves et le personnel des établissements scolaires K-12 doivent suivre les [exigences pour les établissements scolaires K-12](#).
- Les personnes qui séjournent ou travaillent dans un établissement de santé doivent suivre les directives du CDC dans [Directives provisoires pour la gestion du personnel de santé atteint du SARS-CoV-2 ou ayant été exposé au SARS-CoV-2](#) (en anglais seulement) et dans [Recommandations provisoires sur la prévention et le contrôle des infections pour le personnel de santé durant la pandémie de coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#) (en anglais seulement).
- Si vous travaillez ou séjournez dans un établissement pénitentiaire ou un centre de détention, un refuge pour sans-abri ou un logement de transition, veuillez suivre les conseils donnés dans la section [Informations pour les personnes séjournant ou travaillant dans certains lieux de rassemblement](#).

Les juridictions de santé locales peuvent, à leur discrétion et en fonction de considérations comme le contrôle des épidémies et les mesures préventives en place, assouplir ou élargir ces recommandations.

## J'ai été en contact rapproché avec une personne qui a été testée positive au COVID-19, mais je ne suis pas malade. Que dois-je faire ?

Vous n'avez **pas** besoin de vous mettre en quarantaine si vous :

- Vous êtes [à jour](#) de vos vaccins COVID-19, y compris les doses de rappel et les doses supplémentaires, en fonction de votre âge et de votre état de santé.
  - Si vous avez un schéma vaccinal initial complet et que vous n'êtes pas encore éligible pour votre dose de rappel, vous devez avoir reçu la dernière dose de votre schéma

vaccinal initial au moins 2 semaines avant l'exposition à la personne atteinte du COVID-19 afin de ne pas avoir l'obligation de vous mettre en quarantaine.

- Vous avez été testé positif au COVID-19 au moyen d'un [test viral](#) dans les 90 jours précédents et vous êtes rétabli.

**Bien que vous n'ayez pas besoin de vous mettre en quarantaine, vous devez prendre les mesures suivantes :**

- Faites un test de dépistage du COVID-19 au moins 5 jours après votre dernier contact avec une personne atteinte du COVID-19. Si votre test est positif, suivez les conseils du document [Marche à suivre si vous êtes testé positif au COVID-19 \(wa.gov\)](#).
  - Si vous avez été testé positif au COVID-19 avec un [test viral](#) dans les 90 jours précédents et que vous êtes rétabli, effectuez un test antigénique (pas un test PCR) au moins 5 jours après votre dernier contact avec une personne atteinte du COVID-19.
- Portez un [masque bien ajusté](#) en présence d'autres personnes à domicile et en public pendant 10 jours après votre dernier contact rapproché avec une personne atteinte du COVID-19 ; continuez à porter un masque même si votre test de dépistage du COVID-19 est négatif au jour 5.
- Guettez l'apparition de symptômes pendant 10 jours après votre dernier contact avec une personne atteinte du COVID-19.
- Si vous développez des symptômes, [faites-vous tester](#) et suivez les étapes dans la section [J'ai été en contact rapproché avec une personne qui a été testée positive au COVID-19 et maintenant je suis malade. Que dois-je faire ?](#)

Mettez-vous en quarantaine [à domicile](#) si :

- Vous n'êtes pas vacciné ou n'avez pas reçu le schéma vaccinal initial complet contre le COVID-19 ; OU
- Vous n'êtes pas [à jour](#) de vos vaccins COVID-19, y compris les doses de rappel et les doses supplémentaires, en fonction de votre âge et de votre état de santé.

**En plus de la mise en quarantaine à domicile :**

- Faites un test de dépistage du COVID-19 au moyen d'un [test viral](#) au moins 5 jours après votre dernier contact avec une personne atteinte du COVID-19. Si votre test est positif, suivez les conseils du document [Marche à suivre si vous êtes testé positif au COVID-19 \(wa.gov\)](#).
- Guettez l'apparition de symptômes pendant 10 jours après votre dernier contact.
  - Si vous présentez des [symptômes du COVID-19](#) : isolez-vous, [faites-vous tester](#) et suivez les étapes décrites dans la section [J'ai eu un contact rapproché avec une personne qui a été testée positive au COVID-19 et maintenant je suis malade. Que dois-je faire ?](#)

**Pendant combien de temps devez-vous rester en quarantaine ?**

Si vous [pouvez](#) porter un masque bien ajusté en présence d'autres personnes à la maison et en public :

**Si vous pouvez porter un [masque bien ajusté](#)**, vous devez rester en quarantaine à domicile pendant **5 jours** après votre dernier contact avec une personne atteinte du COVID-19, puis porter systématiquement un masque en présence d'autres personnes à la maison ou en public pendant **5 jours supplémentaires** (jusqu'au jour 10). Pendant votre quarantaine, portez un masque bien ajusté en présence d'autres personnes à la maison, si possible. Le port systématique d'un masque signifie qu'il faut porter un masque bien ajusté chaque fois qu'on est en présence d'autres personnes à l'intérieur ou

à l'extérieur du domicile, et qu'il ne faut pas se livrer à des activités en présence d'autres personnes pendant lesquelles il est impossible de porter un masque, comme dormir, manger ou nager. Aucune alternative au port du masque (par ex., une visière de protection transparente avec bavette) ne doit être utilisée pendant les 5 jours supplémentaires pendant lesquels le port du masque est obligatoire.

- Si votre test est négatif ou si vous ne pouvez pas vous faire tester au moins 5 jours après la date de votre dernier contact avec une personne atteinte de COVID-19, vous pouvez mettre fin à votre quarantaine à condition de ne pas avoir de symptômes, mais vous devez continuer à porter un masque bien ajusté en présence d'autres personnes à la maison et en public jusqu'au jour 10.
- Voir [Voyages | CDC](#) pour obtenir des informations sur les voyages.
- Ne vous rendez pas dans des lieux où vous ne pouvez pas porter de masque, comme les restaurants et certains gymnases, et évitez de manger en présence d'autres personnes à la maison et au travail pendant 10 jours après votre dernier contact rapproché avec une personne atteinte du COVID-19.
- Si possible, restez à l'écart des personnes avec lesquelles vous vivez, en particulier celles qui présentent un [risque plus élevé](#) de tomber gravement malades à cause du COVID-19, ainsi que des personnes extérieures à votre foyer, pendant les 10 jours suivant votre dernier contact rapproché avec une personne atteinte du COVID-19.
- Pendant au moins 10 jours après votre exposition à la personne atteinte du COVID-19, évitez les personnes qui sont [immunodéprimées ou présentent un risque élevé de forme grave de la maladie](#) et ne pénétrez pas dans les établissements de santé (y compris les maisons de repos) et autres lieux à haut risque.
- Les personnes qui travaillent dans des lieux bondés où il est impossible de respecter la distanciation physique en raison de la nature du travail (par ex., les entrepôts, les usines et les installations de conditionnement et de transformation agroalimentaires) doivent se mettre en quarantaine (rester à l'écart) de leur travail pendant 10 jours après leur dernier contact rapproché avec une personne atteinte du COVID-19, mais elles peuvent suivre les directives de quarantaine à domicile raccourcie ci-dessus si elles sont capables de porter un [masque bien ajusté](#).
- Les personnes qui résident dans des logements pour travailleurs temporaires doivent se mettre en quarantaine pendant 10 jours après leur dernier contact rapproché avec une personne atteinte du COVID-19.
- Les personnes qui séjournent ou travaillent dans un milieu maritime commercial (par ex., les navires de pêche commerciale, les cargos, les bateaux de croisière) doivent se mettre en quarantaine pendant 10 jours après leur dernier contact rapproché avec une personne atteinte du COVID-19. Voir le [Guide des CDC](#) (en anglais seulement) pour obtenir des informations sur la mise en place de la quarantaine dans ces situations.

Si vous [ne pouvez pas](#) porter un masque bien ajusté en présence d'autres personnes à la maison et en public :

Si vous ne pouvez pas porter un [masque bien ajusté](#), vous devez rester en quarantaine à la maison pendant **10 jours** après votre dernier contact avec une personne atteinte du COVID-19. Voir [Voyages | CDC](#) pour obtenir des informations sur les voyages.

### Informations destinées aux personnes qui séjournent ou travaillent dans certains lieux de rassemblement :

Les personnes qui séjournent ou travaillent dans des établissements pénitentiaires, centres de détention, refuges pour sans-abri et logements de transition, doivent se mettre en quarantaine,

indépendamment du statut vaccinal ou de l'administration de doses de rappel, ou s'être rétabli d'une infection par le COVID-19 au cours des 90 derniers jours :

- Les personnes qui séjournent dans ces milieux doivent se mettre en quarantaine pendant 10 jours après leur dernier contact avec une personne atteinte du COVID-19, et elles doivent se faire tester au moins 5 jours après leur dernier contact avec une personne atteinte du COVID-19.
- Les personnes qui travaillent mais ne vivent pas dans ce type de milieux ne doivent pas se rendre sur leur lieu de travail pendant 10 jours après leur dernier contact rapproché avec une personne atteinte du COVID-19, mais elles peuvent suivre les conseils de quarantaine à domicile ci-dessus, en fonction de leur capacité à porter un [masque bien ajusté](#).

Pendant les périodes de pénurie critique de personnel, les établissements pénitentiaires, les centres de détention, les refuges pour sans-abri et les logements de transition peuvent envisager de raccourcir la période de quarantaine du personnel afin d'assurer la continuité des opérations. La décision de raccourcir la quarantaine dans ces situations doit être prise en consultation avec la juridiction de santé locale.

### Comment ai-je été exposé au COVID-19 ?

Le virus responsable du COVID-19 est transmis par des particules aérosolisées de différentes tailles, y compris celles qui peuvent contaminer en cas de contact rapproché, par ex., à moins de 2 mètres, et celles qui peuvent rester en suspension dans l'air et se propager encore plus loin, notamment dans les lieux intérieurs mal ventilés... Les personnes atteintes du COVID-19 peuvent transmettre le virus à d'autres personnes à partir de deux jours avant le développement de leurs premiers symptômes (ou à partir de 2 jours avant la date de leur test positif si elles ne présentent pas de symptômes) et jusqu'à 10 jours après l'apparition de leurs premiers symptômes (ou jusqu'à 10 jours après la date de leur test positif si elles ne présentent pas de symptômes). Si la période d'isolement d'une personne atteinte du COVID-19 est supérieure à 10 jours, elle est contagieuse jusqu'à la fin de sa période d'isolement.

Si une personne atteinte du COVID-19 s'isole pendant 5 jours puis porte systématiquement son masque pendant 5 jours par la suite pendant 5 jours après son isolement parce que ses symptômes se sont améliorés ou ont disparu au jour 5, les personnes exposées au cas les jours 6 à 10 ne sont pas des contacts proches à condition que le cas porte un [masque bien ajusté](#). Si le cas ne porte pas un masque bien ajusté, les personnes exposées au cas les jours 6 à 10 sont considérées comme des contacts proches.

En règle générale, être un contact rapproché signifie se trouver à moins de deux mètres d'une personne atteinte du COVID-19 pendant au moins 15 minutes de suite ou plus sur une période de 24 heures. Certaines personnes attrapent le COVID-19 sans savoir comment elles ont été exposées. Si une personne atteinte du COVID-19 déclare aux services de santé publique qu'elle a récemment été en contact rapproché avec vous, vous pouvez être contacté pour [participer à un entretien avec les autorités de santé publique](#).

### Comment calculer la durée de ma période de quarantaine ?

La date de votre exposition à la personne atteinte du COVID-19 pendant sa période de contagion correspond au jour 0. Le jour 1 est le premier jour complet après votre dernier contact rapproché avec une personne atteinte du COVID-19.

Consultez le [Calculateur de la durée d'isolement et de quarantaine](#) du DOH pour vous aider.

## Marche à suivre pour la quarantaine

- **Guettez l'apparition de symptômes.** Consultez immédiatement un médecin si vos symptômes s'aggravent. 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.
- **Isolez-vous des autres personnes**, y compris des membres du foyer et des animaux domestiques, dans toute la mesure du possible. Restez dans une pièce séparée et utilisez une salle de bain séparée, si possible. Si vous devez prendre soin d'un proche ou d'un animal, portez un masque et lavez-vous les mains avant et après chaque interaction avec l'animal. Vous trouverez plus d'informations sur le [COVID-19 et les animaux](#) sur le site indiqué.
- **Portez un [masque bien ajusté](#)** lorsque vous êtes en présence d'autres personnes et avant d'entrer dans le cabinet d'un professionnel de santé. Si vous ne pouvez pas porter un masque bien ajusté, les membres de votre foyer ne doivent pas se trouver dans la même pièce que vous ; elles doivent porter un masque ou un respirateur bien ajusté si elles doivent entrer dans votre chambre.
- **Prenez des mesures pour [améliorer la ventilation à votre domicile](#)**, si possible.
- **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.

## Participer à un entretien de santé publique

Si une personne atteinte du COVID-19 informe la santé publique qu'elle a récemment été en contact rapproché avec vous, les services de santé publique sont susceptibles de vous contacter par SMS ou par téléphone. Un enquêteur vous aidera à comprendre quoi faire et quel soutien est à votre disposition. L'enquêteur ne vous dira pas qui lui a donné votre nom.

## J'ai été en contact rapproché avec une personne qui a été testée positive au COVID-19 et maintenant je suis malade. Que dois-je faire ?

Si vous avez été exposé au COVID-19 et développez des [symptômes](#) (en anglais seulement) (même des symptômes légers), vous devez rester à la maison et à l'écart des autres personnes et passer un test de dépistage du COVID-19 au moyen d'un [test viral](#), indépendamment de votre statut vaccinal. Contactez votre professionnel de santé pour obtenir un test de dépistage. Dites-lui que vous avez été exposé à une personne atteinte du COVID-19 et que vous êtes désormais malade.

- Si votre test antigénique est négatif, votre professionnel de santé peut vous recommander de passer un test de confirmation.
- Si vous utilisez un [auto-test](#) (en anglais seulement), suivez les instructions de votre auto-test.

Portez un [masque bien ajusté](#) si vous devez être au contact d'autres personnes à l'intérieur ou à l'extérieur de votre foyer. Les personnes extérieures à votre foyer doivent porter un masque ou un respirateur si vous devez les côtoyer. Si vos symptômes s'aggravent ou si vous développez de nouveaux symptômes, consultez un professionnel de santé.

**Si vous n'avez pas de professionnel de santé :** De nombreux sites proposent des tests gratuits ou à faible coût, sans égards au statut vis-à-vis de l'immigration. Consultez la [FAQ sur les tests du Department of Health](#) ou appelez la [ligne d'information COVID-19 de l'État de Washington](#).

Si vous êtes un contact proche et que vous présentez des symptômes, faites-vous tester et suivez les conseils appropriés :

<b>Résultat du test après le début des symptômes</b>	<b>Le contact rapproché :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Est <a href="#">à jour</a> de ses vaccins contre COVID-19, y compris les doses de rappel et les doses supplémentaires, en fonction de l'âge et de l'état de santé.</li> <li>A été testé positif au COVID-19 au moyen d'un <a href="#">test viral</a> dans les 90 jours précédents et s'est rétabli.</li> </ul>	<b>Le contact rapproché :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>N'est pas vacciné ou n'a pas un schéma vaccinal initial complet.</li> <li>N'est pas <a href="#">à jour</a> de ses vaccins contre le COVID-19, y compris les doses de rappel et les doses supplémentaires, en fonction de l'âge et de l'état de santé.</li> </ul>
<b>Test positif ou pas de test</b>	Suivez les conseils du document <a href="#">Marche à suivre si vous êtes testé positif au COVID-19 (wa.gov)</a> . Si vous n'êtes pas testé, suivez les mêmes consignes d'isolement et de port de masque que les personnes testées positives.	Suivez les conseils du document <a href="#">Marche à suivre si vous êtes testé positif au COVID-19 (wa.gov)</a> . Si vous n'êtes pas testé, suivez les mêmes consignes d'isolement et de port de masque que les personnes testées positives.
<b>Test négatif</b>	Restez chez vous jusqu'à ce que : <ul style="list-style-type: none"> <li>Vous n'avez pas eu de fièvre au cours des dernières 24 heures sans prendre de médicaments pour faire baisser la fièvre, <b>ET</b></li> <li>Vos <a href="#">symptômes</a> se sont considérablement améliorés.</li> </ul> Appliquez à nouveau les conseils ci-dessus relatifs au port du masque, aux tests de dépistage et à la mise en quarantaine si vous séjournez ou travaillez dans un lieu de rassemblement (voir la section <a href="#">J'ai été en contact rapproché avec une personne qui a été testée positive au COVID-19, mais je ne suis pas malade. Que dois-je faire ?</a> ).	Reprenez votre quarantaine (voir la section <a href="#">J'ai été en contact rapproché avec une personne qui a été testée positive au COVID-19, mais je ne suis pas malade. Que dois-je faire ?</a> ).

### 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 la COVID-19

Restez informé sur la [situation actuelle du COVID-19 à Washington](#), les [proclamations du Gouverneur Inslee](#) (en anglais seulement), [les symptômes](#) (en anglais seulement), [les mécanismes de propagation](#) (en anglais seulement), et [comment et quand se faire tester](#) (en anglais seulement). Consultez notre [Foire Aux Questions](#) (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 la COVID-19. Cependant, les données révèlent que les communautés de couleur sont touchées de manière disproportionnée par le COVID-19. Ceci est dû aux effets du racisme, et en particulier du racisme structurel, qui offre à certains groupes moins de possibilités 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, veuillez à partager avec les autres des informations véridiques.

- [Department of Health de l'État de Washington Épidémie de nouveau coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)
- [Réponse de l'État de Washington au coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [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 uniquement)

**Vous avez d'autres questions ?** Appelez notre ligne d'information COVID-19 : **1-800-525-0127**

Le lundi de 6h00 à 22h00, du mardi au dimanche et [jours fériés dans l'État](#) 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 demander ce document dans un autre format, appelez le 1-800-525-0127. Nos clients sourds ou malentendants peuvent composer le 711 ([Washington Relay](#)) ou nous écrire à l'adresse [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).