

Objet : Résultat positif à un test pour la COVID-19

Cher client, chère cliente,

Vous avez obtenu un résultat positif pour le virus qui cause la COVID-19. Cette lettre contient les informations à connaître pour prendre soin de vous et d'autrui. Vous devriez vous **isoler** à compter de l'apparition des symptômes jusqu'à ce que vos symptômes s'améliorent pendant au moins 24 heures (ou 48 heures en cas de symptômes gastro-intestinaux, comme des vomissements ou de la diarrhée) ET que vous n'ayez pas de fièvre. Si vous ne présentez aucun symptôme, vous n'avez pas besoin de vous isoler, mais vous devriez prendre les précautions supplémentaires indiquées ci-dessous. Si vous avez voyagé, suivez les instructions d'auto-isolement données par l'agent fédéral de quarantaine. Vous trouverez de plus amples renseignements sur les voyages et la quarantaine sur le site Web du gouvernement du Canada consacré aux voyages : <https://voyage.gc.ca/voyage-covid/voyage-restrictions/isolement>.

Que devez-vous faire pendant votre auto-isolement?

- Restez à la maison.
- Faites livrer à votre porte vos provisions, vos médicaments et tout autre produit de première nécessité par un service de livraison, un ami ou un membre de la famille. Ne les invitez pas à entrer dans votre maison.
- Reportez tous les rendez-vous médicaux et dentaires électifs jusqu'à la fin de votre période d'auto-isolement.
- Ne prenez pas les transports en commun si vous devez vous rendre chez un médecin. Si vous n'avez pas accès à un véhicule privé, veuillez utiliser les services de taxi ou de covoiturage, porter un masque, vous asseoir sur le siège arrière du côté opposé au conducteur et ouvrir les fenêtres (si le temps le permet).
- Prenez le temps de faire les activités intérieures que vous aimez, comme lire, peindre, regarder des films ou jouer.
- Vous pouvez quitter votre domicile pour faire de l'exercice en plein air, seul ou avec un soignant. Vous devriez maintenir une distance physique d'au moins deux mètres (six pieds) avec les autres en tout temps et porter un masque dans les aires communes lorsque vous sortez si vous vivez dans un immeuble d'appartements, un condo ou un hôtel. N'allez pas à des cours de conditionnement physique en plein air ou à des séances d'entraînement personnel.

Comment s'isoler dans un ménage de plusieurs personnes?

L'auto-isolement signifie également ne pas être en contact avec les personnes de votre ménage (ou le moins possible) pour freiner la propagation de la COVID-19.

- Il est important que vous ayez votre propre chambre et votre propre salle de bain pour vous isoler.
- Si vous partagez une salle de bains, désinfectez les zones que vous touchez (poignée de la chasse d'eau, comptoir et robinets) après chaque utilisation. Utilisez des serviettes en papier ou des essuie-mains séparés pour vous sécher les mains.
- Prenez vos repas dans votre chambre, loin des autres. Utilisez vos propres couverts, assiettes et verres.
- Portez un masque lorsque vous quittez votre chambre et ne pénétrez dans les espaces communs qu'en l'absence des autres membres du ménage.
- Désinfectez les zones que vous touchez et avec lesquelles d'autres personnes peuvent entrer en contact.
- Si vous êtes le principal fournisseur de soins d'un membre de votre ménage et que vous devez le soigner, portez un masque et lavez-vous les mains.

Quand pouvez-vous mettre fin à votre auto-isolement?

Scénario	Période d'isolement	Précautions supplémentaires
<p>Si vous :</p> <ul style="list-style-type: none"> • êtes immunodéprimé; • vivez dans un milieu à risque élevé*; • êtes hospitalisé en raison d'une maladie liée à la COVID-19, mais n'avez pas besoin de soins en unité de soins intensifs. 	<p>Dix jours à compter de l'apparition des symptômes ou de la date de votre résultat positif au test, le cas échéant (selon la première éventualité);</p> <p>et jusqu'à ce que vos symptômes s'améliorent pendant 24 heures (ou 48 heures en cas de symptômes gastro-intestinaux, comme des vomissements ou de la diarrhée) et que vous n'ayez pas de fièvre.</p>	<p>Les employés travaillant dans les <u>milieux aux risques les plus élevés*</u> doivent signaler leur exposition et suivre les directives de leur employeur sur le retour au travail.</p>
<p>Si vous :</p> <ul style="list-style-type: none"> • êtes gravement malade (avez besoin de soins en unité de soins intensifs). 	<p>Vingt jours à compter de l'apparition des symptômes ou de la date de votre résultat positif au test, le cas échéant (selon la première éventualité);</p> <p>et jusqu'à ce que vos symptômes s'améliorent pendant</p>	<p>S. O.</p>

Dernière mise à jour : 7 septembre 2022

	24 heures (ou 48 heures en cas de symptômes gastro-intestinaux, comme des vomissements ou de la diarrhée) et que vous n'avez pas de fièvre.	
<p>Si vous :</p> <ul style="list-style-type: none"> êtes exclus des deux situations précédentes. 	<p>Si vous avez des symptômes, jusqu'à ce qu'ils s'améliorent pendant 24 heures (ou 48 heures en cas de symptômes gastro-intestinaux, comme des vomissements ou de la diarrhée) et que vous n'avez pas de fièvre.</p> <p>Si vous avez reçu un résultat positif à un test sans avoir de symptômes, il n'est pas nécessaire de vous isoler, mais vous devriez prendre les précautions supplémentaires indiquées. Isolez-vous dès l'apparition de symptômes.</p>	<p>Pendant un total de 10 jours après l'apparition des symptômes (ou la date du résultat positif au test, selon la première éventualité), vous devriez :</p> <ul style="list-style-type: none"> continuer de porter un masque bien ajusté dans tous les lieux publics : <ul style="list-style-type: none"> Portez un masque autant que possible dans les lieux publics (y compris à l'école et à la garderie, sauf pour les moins de 2 ans [24 mois]). Il existe des exceptions pour retirer temporairement le masque pour des activités essentielles comme manger (p. ex. manger dans un espace commun à l'école ou au travail tout en gardant le plus de distance possible avec les autres). Vous pouvez participer aux activités où un masque peut être porté, mais vous devriez éviter les activités non essentielles où il serait nécessaire de retirer le masque (p. ex. manger au restaurant, jouer d'un instrument à vent, pratiquer un sport à contact élevé où le masque ne peut pas être porté en toute sécurité). Les personnes exemptées

Dernière mise à jour : 7 septembre 2022

		<p>du port du masque (p. ex. les enfants de moins de 2 ans [24 mois]) peuvent fréquenter les lieux publics sans porter de masque.</p> <ul style="list-style-type: none"> • éviter de rendre visite à une personne immunodéprimée ou présentant un risque plus élevé de maladie (p. ex. personnes âgées); • éviter les visites non essentielles dans les milieux aux risques les plus élevés*. • les employés travaillant dans les milieux aux risques les plus élevés* doivent signaler leur exposition et suivre les directives de leur employeur sur le retour au travail.
--	--	---

***Les milieux aux risques les plus élevés** comprennent :

- Les établissements de soins actifs comme les hôpitaux, y compris les établissements de soins continus complexes.
- Les lieux d’hébergement collectif, y compris les foyers de soins de longue durée, les maisons de retraite, les pavillons de santé des aînés des Premières Nations, les foyers de groupe, les maisons d’hébergement, les hospices, les établissements correctionnels et les écoles en milieu hospitalier.
- Les milieux d’hébergement collectif des travailleurs agricoles internationaux fournis par l’employeur.

Si vous travaillez dans un des milieux aux risques les plus élevés :

Parlez-en à votre employeur et suivez ses consignes sur le retour au travail. Pour les activités courantes, vous pouvez retourner au travail 10 jours après l’apparition de vos symptômes ou la date de votre test positif, le cas échéant (selon la première éventualité). Si vous présentez des symptômes, continuez de vous isoler jusqu’à ce que vos symptômes s’améliorent pendant au moins 24 heures (ou 48 heures en cas de symptômes gastro-intestinaux, comme des vomissements ou de la diarrhée) et que vous n’ayez pas de fièvre.

Vos contacts étroits doivent-ils s’isoler?

Un [contact étroit](#) est une personne qui a été en contact étroit avec une personne présentant des symptômes ou ayant reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 pendant la période où elle pouvait transmettre le virus (période de

transmissibilité). La période de transmissibilité d'une personne est la suivante : **48 heures avant l'apparition du premier symptôme, ou 48 heures avant la date du test (si elle ne présente aucun symptôme), jusqu'à la fin de sa période d'auto-isolement.**

Vous êtes considéré comme un [contact étroit](#) si vous avez été à moins de deux mètres (six pieds) d'une personne présentant des symptômes ou ayant reçu un résultat positif sans protection adéquate, et ce, pendant une période prolongée ou dans le cadre de multiples rencontres rapprochées. Voici d'autres exemples de contacts étroits :

- être en contact physique avec la personne, comme lui serrer la main, l'enlacer, l'embrasser, ou se faire éternuer ou tousser dessus;
- vivre dans le même ménage (cela exclut les personnes qui vivent dans une unité complètement distincte, comme un appartement indépendant dans un sous-sol);
- fournir des soins à quelqu'un (p. ex. s'occuper d'un parent âgé).

Scénario	Période d'isolement	Précautions supplémentaires
<p>Contacts étroits qui NE vivent PAS dans un milieu à risque élevé*</p>	<p>Ne sont pas tenus de s'isoler tant qu'ils ne présentent pas de symptômes.</p> <p>S'ils présentent des symptômes de la COVID-19, ils devraient suivre les consignes d'auto-isolement pour les personnes qui présentent des symptômes.</p>	<p>Les contacts étroits, pendant un total de 10 jours après le dernier contact avec la personne qui présente des symptômes de la COVID-19 ou qui a obtenu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19 (PCR ou TAR), devraient :</p> <ul style="list-style-type: none"> • surveiller l'apparition de symptômes et s'isoler s'ils présentent un symptôme de la COVID-19. Suivre les consignes ci-dessus s'ils ont obtenu un résultat positif à un test PCR ou à un test antigénique rapide ou s'ils présentent des symptômes de COVID-19. • continuer de porter un masque bien ajusté dans tous les lieux publics :
<p>Contacts étroits qui vivent dans un milieu à risque élevé*</p>	<p>Suivre les consignes d'auto-isolement applicables aux milieux à risque élevé.</p> <p>S'ils présentent des symptômes de la COVID-19, ils devraient suivre les consignes d'auto-isolement pour les personnes qui présentent des symptômes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Porter un masque autant que possible dans les lieux publics (y compris à l'école et à la garderie, sauf pour les moins de deux ans). Il existe des exceptions pour retirer temporairement le masque pour des activités essentielles comme manger (p. ex. manger dans un espace commun à l'école ou au travail tout en gardant le plus de distance possible avec les autres). ○ Ils peuvent participer aux activités où un masque peut être porté, mais devraient éviter les activités non essentielles où il serait nécessaire de retirer le masque (p. ex. manger au restaurant, jouer d'un

Dernière mise à jour : 7 septembre 2022

		<p>instrument à vent, pratiquer un sport à contact élevé où le masque ne peut pas être porté en toute sécurité).</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Les personnes exemptées du port du masque (p. ex. les enfants de moins de deux ans) peuvent fréquenter les lieux publics sans porter de masque. • éviter de rendre visite à une personne immunodéprimée ou présentant un risque plus élevé de maladie (p. ex. personnes âgées); • éviter les visites non essentielles dans les milieux aux risques les plus élevés. • Les employés travaillant dans les milieux aux risques les plus élevés doivent signaler leur exposition et suivre les directives de leur employeur sur le retour au travail.
--	--	---

Que dire à vos contacts étroits

- ✓ Veuillez transmettre la *Lettre à l'intention des contacts étroits* (ci-jointe) à vos contacts étroits.
- ✓ Informez-les qu'ils devront peut-être s'auto-isoler à compter du jour de leur dernier contact avec vous.
- ✓ Dirigez-les vers le site Web SantePubliqueOttawa.ca/InstructionsCOVID19 pour obtenir de plus amples renseignements sur l'auto-isolement.
- ✓ Informez votre employeur ou le lieu où vous faites du bénévolat afin qu'ils informent vos contacts étroits qu'ils devront peut-être s'auto-isoler. Rappelez-leur que vous avez le droit de rester anonyme.
- ✓ Si votre enfant obtient un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19, informez ses contacts étroits en leur envoyant la *Lettre à l'intention des contacts étroits* (ci-jointe).

Vous n'êtes pas seul. Si vous avez besoin d'aide, communiquez avec nous.

Si vous avez de la difficulté à composer avec vos symptômes, consultez un médecin. Vous pouvez également consulter un médecin dans une clinique de soins COVID-19, où l'on peut effectuer des radiographies pulmonaires, des analyses de sang et des prescriptions de médicaments. Prenez un rendez-vous en ligne ou appelez une clinique.

Les renseignements et les heures d'ouverture des cliniques sont offerts sur notre page d'information sur le dépistage de la COVID-19 : SantePubliqueOttawa.ca/depistageCOVID.

Si vous êtes en détresse, présentez-vous au service d'urgence le plus près ou composez le 9-1-1 (grande difficulté à respirer, douleur thoracique, évanouissement, ou

Dernière mise à jour : 7 septembre 2022

aggravation significative des symptômes d'une maladie chronique). Vous pouvez sortir de votre isolement pour obtenir des soins médicaux urgents.

À noter, les situations médicales d'urgence comprennent les cas où un bébé de moins de trois mois a de la fièvre et doit être pris en charge au Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario ou au service d'urgence le plus près. À l'hôpital, assurez-vous de mentionner que vous êtes positif à la COVID-19 ou que vous êtes en isolement en raison de symptômes ou d'un contact étroit. Pour les situations non urgentes où vous avez besoin d'aide médicale, visitez une clinique de soins COVID-19.

Vous pouvez également sortir de votre isolement pour vous rendre à un rendez-vous médical essentiel qui ne peut être retardé (p. ex. rendez-vous pour un nouveau-né dans les 24 à 72 heures suivant le congé de l'hôpital). Veuillez en discuter avec votre fournisseur de soins de santé.

Il est normal de ne pas se sentir bien. Les proches de certaines personnes sont hospitalisés, de nombreuses entreprises se battent pour garder leurs portes ouvertes, les enfants et les adolescents sont confrontés à l'apprentissage en ligne et l'isolement social, et les travailleurs essentiels sont épuisés. Si vous ou votre proche êtes aux prises avec une tristesse, une anxiété, une solitude ou une colère accablante, demandez de l'aide : appelez votre médecin de famille ou un professionnel de la santé mentale.

Si vous avez besoin d'une aide immédiate, appelez :

- la ligne d'aide et de détresse d'Ottawa au 613-238-3311;
- la ligne de crise en santé mentale au 613-722-6914.

Pour de plus amples renseignements sur les ressources communautaires à votre disposition, veuillez consulter la liste ci-jointe. Nous sommes heureux de répondre à toutes vos questions ou préoccupations, alors n'hésitez pas à nous appeler. Nos heures d'ouverture sont du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30. Si vous avez besoin d'une assistance médicale immédiate, appelez le 9-1-1.

Cette lettre est émise par Santé publique Ottawa à une personne dont le test de dépistage de la COVID-19 est positif sur la base des résultats des tests moléculaires. En général, Santé publique Ottawa ne rejette pas les cohortes dans les contextes de groupe et, par conséquent, cette lettre n'est pas utilisée à cette fin.

Santé publique Ottawa vous remercie de suivre les instructions relatives à la COVID-19 pour assurer la sécurité de votre communauté.

Sincèrement,
Santé publique Ottawa

Dernière mise à jour : 7 septembre 2022