

Directive pour la deuxième phase
Coronavirus 2019 (COVID-19) : Directive pour les contacts d'une personne atteinte de COVID-19

La présente directive concerne les contacts de toute personne testée positive pour la COVID-19. DC Health vous recommande de suivre les étapes ci-dessous pour éviter de propager le virus chez vous et dans la communauté.

Actions à entreprendre

- **Isolez-vous (auto-quarantaine)** autant que possible chez vous pendant 14 jours à compter de la dernière date d'exposition.
 - Restez dans une pièce à part ou à l'écart de la personne testée positive autant que possible.
 - Utilisez une chambre et une salle de bain séparées, si possible.
- **Évitez de sortir :**
 - Évitez les activités et les rassemblements publics (p. ex. église, fêtes, etc.).
 - Ne sortez pas pour aller au travail ou à l'école.
 - Travaillez chez vous (télétravail) ou prenez un congé maladie.
 - Si vous êtes étudiant, prenez des dispositions pour vous procurer les matériels pédagogiques nécessaires.
 - N'empruntez pas les transports en commun (p. ex. métro, bus ou train), ne prenez pas de taxi et ne faites pas appel aux services de covoiturage.
 - Ne voyagez pas (avion, croisière, etc.).
 - Interdisez toute visite qui n'est pas absolument nécessaire.
- **Évitez de partager vos articles personnels.** Vous ne devriez pas partager vos assiettes, vos verres, vos tasses, vos couverts, vos serviettes, vos draps, etc. Après avoir utilisé ces articles, lavez-les avec soin.
- Répondez au téléphone lorsque l'équipe de recherche de DC Health vous contacte.
- Si vous avez un animal de compagnie, consultez la directive sur coronavirus.dc.gov/healthguidance.

Faites un test de COVID-19

- Vous devriez le faire au moins 3 à 5 jours après avoir été exposé(e) à une personne testée positive pour la COVID-19.
- Vous pouvez vous faire tester par votre professionnel de santé ou sur un site de dépistage public gratuit. Des renseignements sur les options de dépistage de COVID-19 dans le District de Columbia sont disponibles sur coronavirus.dc.gov/testing.
- Lorsque vous allez vous faire tester, portez une protection pour le visage en tissu et maintenez une distance de 2 mètres avec les autres, si possible.
 - Si le résultat est négatif pour la COVID-19, vous devriez poursuivre votre isolation de 14 jours et surveiller vos symptômes.
 - Si le résultat de votre dépistage est positif pour la COVID-19, sachez que l'équipe de recherche de DC Health vous appellera pour vous poser des questions sur vos contacts.

Surveillez-vous par rapport aux symptômes de la COVID-19

- Prenez votre température deux fois par jour et restez vigilant(e) par rapport aux symptômes de la COVID-19 pendant votre période d'isolation de 14 jours.

- Ces symptômes sont notamment les suivants : fièvre, frissons, toux, essoufflements ou difficultés respiratoires, fatigue, maux musculaires ou courbatures, maux de tête, perte inhabituelle du goût ou de l'odorat, mal de gorge, congestion nasale ou nez qui coule, nausée ou vomissements, diarrhée ou autres malaises.
- **Si vous rencontrez des symptômes :**
 - Veuillez contacter votre professionnel de santé pour l'informer de votre exposition à un cas confirmé de COVID-19.
 - **En cas d'urgence médicale**, veuillez composer le 911. Veuillez à indiquer que vous avez été exposé(e) à un cas confirmé de COVID-19.
- **Si vous vous rendez dans un établissement médical pour quelque raison que ce soit, vous devez utiliser un transport médical (p. ex. une ambulance) ou un véhicule privé.** Veuillez à appeler à l'avance et à porter une protection pour le visage en tissu, si possible.