

## Phase Two

### Coronavirus 2019 (COVID-19) : Directives pour les personnes ayant obtenu un résultat positif au test COVID-19

Ces conseils s'adressent aux personnes chez qui un médecin a diagnostiqué le COVID-19. Si vous avez été testé positif pour le virus qui provoque le COVID-19 et que votre médecin a déterminé que vous n'avez pas besoin d'être hospitalisé, DC Health vous recommande de suivre les étapes ci-dessous.

#### **Actions à entreprendre pour prévenir la propagation du COVID-19**

Prenez les mesures ci-dessous pour vous isoler des autres afin de prévenir la propagation du virus qui cause le COVID-19 à vos amis, votre famille et votre communauté.

- **Restez à la maison, sauf pour recevoir des soins médicaux.** N'allez pas au travail, à l'école ou dans des endroits publics. N'utilisez pas de transports publics, VTC ou taxis.
- **Séparez-vous des autres personnes de votre foyer.** Autant que possible, restez dans une pièce spécifique et loin des autres personnes de votre domicile. Utilisez des toilettes, séparées, si possible.
- **Interdisez toute visite** qui n'est pas absolument nécessaire.
- **Si vous vivez en famille ou avec un partenaire intime, consultez :** <https://coronavirus.dc.gov/healthguidance>. Partagez ce document avec les membres de votre famille et vos partenaires intimes.
- **Notifiez votre employeur.** Cela est particulièrement important si votre profession vous oblige à côtoyer des personnes âgées et des personnes souffrant de graves problèmes de santé sous-jacents.
- **Limitez les contacts avec les animaux de compagnie.** Si possible, un autre membre du foyer doit s'occuper des animaux de compagnie. Pour de plus amples informations, consulter : <https://coronavirus.dc.gov/healthguidance>.
- **Portez un masque ou une protection faciale en tissu** si vous devez être en contact avec d'autres personnes. Si vous n'êtes pas en mesure de porter un masque en tissu (par exemple, parce que vous avez du mal à respirer), les personnes qui vivent avec vous doivent porter un masque en tissu si elles doivent être dans la même pièce que vous.
- **Couvrez votre toux ou vos éternuements.** Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir en papier lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez les mouchoirs utilisés dans une poubelle doublée d'un sac ; lavez-vous immédiatement les mains.
- **Lavez-vous souvent les mains.** Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. Si vous ne disposez pas d'eau et de savon, nettoyez vos mains avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool acheté dans le commerce et contenant au moins 60 % d'alcool, en couvrant toutes les surfaces de vos mains et en les frottant ensemble jusqu'à ce qu'elles soient sèches. De l'eau et du savon sont nécessaires si vos mains sont visiblement sales. Ne vous touchez pas les yeux, le nez et la bouche avec des mains non lavées. Ne fabriquez pas votre propre désinfectant pour les mains.

- **Ne partagez pas les articles ménagers personnels.** Vous ne devez pas partager la vaisselle, les verres, les tasses, les ustensiles de cuisine, les serviettes ou la literie avec d'autres personnes ou animaux domestiques chez vous. Après avoir utilisé ces articles, il faut les laver soigneusement à l'eau et au détergent.
- **Nettoyez chaque jour toutes les surfaces « sensibles ».** Nettoyez et désinfectez les surfaces et les objets les plus touchés au moins une fois par jour. Veillez à nettoyer toute saleté visible à l'eau et au savon avant de désinfecter. Consultez <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html> pour plus d'information.

### **Soyez prêt pour le suivi de DC Health**

- Répondez au téléphone lorsque l'équipe de recherche de DC Health vous contacte.
- Soyez prêt à partager des informations sur vos activités et vos contacts étroits dans les 48 heures précédant l'apparition de vos premiers symptômes COVID-19. Ces informations ne seront utilisées que pour renseigner les actions de santé publique, comme par exemple contacter les personnes qui doivent être mises en quarantaine pour éviter une nouvelle propagation.
- DC Health vous suivra régulièrement tout au long de votre période d'isolement pour vous demander comment vous allez, pour savoir si vous avez des difficultés à vous isoler et pour identifier les ressources que nous pouvons partager avec vous.

### **Contrôlez vos symptômes**

- Consultez votre médecin si vous n'avez pas encore fait l'objet d'une évaluation médicale (c'est-à-dire si vous avez été testé dans un site de santé publique gratuit). Consultez rapidement un médecin si votre maladie s'aggrave (par exemple, difficulté à respirer).
- Composez le 911 en cas d'urgence médicale, par exemple en cas de difficultés respiratoires, d'essoufflements, de douleurs ou d'oppression persistantes sur la poitrine, de confusion inhabituelle, d'impossibilité de vous éveiller, ou de teint bleu des lèvres ou du visage. Veuillez consulter votre prestataire médical pour tout autre symptôme grave ou inquiétant.
- Appelez avant de vous rendre chez votre médecin. Reportez tous les rendez-vous médicaux non essentiels. Si vous devez vous rendre à un rendez-vous médical, appelez le prestataire de soins et dites-lui que vous avez le COVID-19.
- Les visites à un établissement de santé doivent se faire par transport médical ou par véhicule privé ; n'utilisez pas les VTC ou les transports publics.
- Si possible, couvrez-vous le visage d'un tissu (ou un masque, s'il vous est fourni par votre prestataire de soins) avant d'entrer dans un établissement de soins.

### **Arrêter le confinement**

Le confinement peut s'arrêter lorsque vous n'êtes plus infectieux. Cela dépend du temps écoulé depuis le début de vos symptômes et de leur éventuelle amélioration.

- Les patients dont le COVID-19 est confirmé doivent rester à la maison jusqu'à :
  - au moins 3 jours (72 heures) après la disparition de votre fièvre sans médicament et l'amélioration des symptômes respiratoires (toux, essoufflement)

**ET**

- au moins 10 jours se sont écoulés depuis le début de vos symptômes, selon l'événement qui survient le plus tard
  
- Si vous avez été testé positif mais n'avez jamais eu de symptômes, attendez qu'au moins dix jours se soient écoulés depuis le test.

**Vos actions ont de l'importance.** Le respect de ces directives contribuera à prévenir la propagation du COVID-19. Ce que vous faites contribuera à protéger nos personnes les plus vulnérables. Veuillez consulter régulièrement le site <https://coronavirus.dc.gov> pour obtenir des renseignements à jour.