**COVID-19** **:**

**Arrêter la propagation**

## Quels sont les symptômes courants de la COVID-19?

Apparition ou aggravation d’une toux, fièvre, fatigue, mal de gorge, essoufflement ou difficulté à respirer, douleurs musculaires ou courbatures, perte du sens du goût ou de l’odorat, mal de tête, douleurs abdominales, diarrhée ou vomissements.

## Que devrais-je faire si j’ai des symptômes de la COVID-19?

Si vous pensez avoir des symptômes de la COVID-19 :

* **Prenez un rendez-vous** pour subir un[**test de dépistage de la COVID-19.**](https://covid-19.ontario.ca/centres-depistage) Si possible, évitez d’utiliser les transports en commun, y compris les autobus et les trains, pour aller à votre rendez-vous.
* **Restez à la maison.** Sortez de chez vous seulement en cas d’urgence médicale.
* **Isolez-vous.** Surveillez vos symptômes et évitez tout contact avec d’autres personnes. Si vous vivez avec d’autres, gardez une distance d’au moins deux mètres entre eux et vous.

## Comment dois-je m’isoler?

* Vous isoler signifie rester à la maison, éviter les contacts avec les autres et ne sortir de chez vous que pour des raisons essentielles, comme une urgence médicale. Si vous devez sortir pour aller chez un fournisseur de soins de santé, portez un couvre-visage ou un masque médical, restez à deux mètres des autres et évitez les transports en commun, y compris les autobus et les trains.
* Restez, mangez et dormez dans une pièce à part et, si possible, n’utilisez pas la même salle de bain que les autres membres de votre ménage.
* Tâchez d’obtenir votre épicerie, vos médicaments et les autres articles essentiels en ligne ou par téléphone, ou de demander à des amis, à des proches, à des voisins ou à toute personne qui n’est pas en isolement de le faire pour vous. Pour réduire les contacts, dites-leur de déposer les articles à la porte.
* Isolez-vous si vous avez des symptômes de la COVID-19, si vous avez obtenu un résultat positif au test de dépistage, si vous pensez avoir été exposé à une personne atteinte de la COVID-19 ou si vous revenez d’un voyage à l’étranger.

## Que devrais-je faire si j’ai été en contact étroit avec une personne atteinte de la COVID-19?

* Isolez-vous pendant 14 jours à partir de la date de votre dernier contact avec cette personne. On entend par contact étroit une exposition de 15 minutes à moins de 2 mètres d’une personne atteinte de la COVID-19.
* Subissez [le test de dépistage](https://covid-19.ontario.ca/centres-depistage) au moins sept jours après la date du contact avec la personne atteinte de la COVID-19.
* Si vous obtenez un résultat **positif**, vous devez vous isoler pendant 10 jours. Un membre du personnel de votre bureau de santé local ou du centre de dépistage vous appellera pour vous donner d’autres instructions.
* Si vous obtenez un résultat **négatif**, prenez un autre rendez-vous le dixième jour de la période d’isolement, ou après, si le premier test a été fait plus tôt que sept jours après l’exposition. **Vous devez vous isoler pendant 14 jours même si vous obtenez un résultat négatif.**

## Que devrais-je faire en attendant le résultat du test de dépistage?

Si vous avez des symptômes, si vous avez été exposé à un cas connu ou si vous avez voyagé à l’étranger au cours des deux dernières semaines, vous devez vous isoler en attendant le résultat. Si vous n’avez pas de symptômes ou que vous n’avez pas été exposé à la COVID-19 et qu’on ne vous a pas dit de vous isoler, continuez à pratiquer la distanciation physique et à surveiller l’apparition de symptômes en attendant le résultat du test.

## Comment vais-je obtenir mon résultat au test?

Pour connaître votre résultat au test, allez à la [page Web du gouvernement de l’Ontario](https://covid19results.ehealthontario.ca:4443/agree). Si vous obtenez un résultat positif, le bureau de santé vous appellera.



**J’AI OBTENU UN RÉSULTAT POSITIF : QUE FAIRE?**

**AUTRES LIENS ET RESSOURCES**

[**Centre d'isolement volontaire de Toronto**](https://www.toronto.ca/wp-content/uploads/2020/12/946d-Torontos-Voluntary-Isolation-Centre-NOV-Banner-English.pdf)[**Renseignements généraux sur la COVID-19**](https://www.womenscollegehospital.ca/covid19)

[**Gérer la COVID-19 à la maison**](https://covidcareathome.ca/covid-resources.html)

[**Renseignements sur la COVID-19 : gouvernement de l'Ontario**](https://covid-19.ontario.ca/fr)[**Renseignements sur la COVID-19 : Ville de Toronto**](https://www.toronto.ca/home/covid-19/)

# ÉTAPE NO 1. Le bureau de santé communiquera avec vous.



Le bureau de santé vous appellera pour vous donner d’autres renseignements concernant votre période d’isolement.

# ÉTAPE NO 2. Isolez-vous.

Vous devez vous isoler pendant 10 jours à partir de la date d’apparition de vos symptômes. Dressez une liste de tous les articles essentiels dont vous avez besoin, y compris les produits d’épicerie et les médicaments, et prenez les dispositions nécessaires pour vous les faire livrer.

# Les contacts étroits doivent s’isoler.

Les membres de votre ménage et toutes les personnes qui ont eu un contact étroit avec vous doivent s’isoler pendant 14 jours. On entend par contact étroit une exposition de 15 minutes à moins de 2 mètres d’une personne atteinte de la COVID-19.

# ÉTAPE NO 3. Surveillez vos symptômes.



Les symptômes légers ou modérés, y compris une toux sèche et les maux de tête, peuvent se gérer à la maison. Cependant, si vous commencez à éprouver des symptômes plus graves, notamment de la difficulté à respirer, composez le 9-1-1.



# ÉTAPE NO 4. Reposez-vous et hydratez-vous.

Assurez-vous de bien dormir et de boire beaucoup d’eau.

# ÉTAPE NO 5. Accordez la priorité à votre santé mentale.



On peut se sentir seul pendant l’isolement; assurez-vous de prendre le temps de faire des activités qui vous font plaisir. Communiquez virtuellement avec vos amis et vos proches, regardez un film ou jouez à des jeux de mots.

# ÉTAPE NO 6. Continuez à surveiller vos symptômes.

Si vous n’êtes plus malade après la période d’isolement de 10 jours, vous pouvez reprendre vos activités ordinaires en faisant de votre mieux pour réduire la transmission du virus, par exemple en portant un masque et en pratiquant la distanciation physique. Si au bout de 10 jours vous êtes encore malade, continuez à vous isoler. Si les symptômes s’aggravent, composez le 9-1-1.