

COVID-19 Guide du contact étroit

Mesures à prendre afin de prévenir la propagation de la COVID-19 :

- Surveillez les symptômes. Les symptômes comprennent (mais ne sont pas limités à) la fièvre, les frissons, la toux, l'essoufflement ou les difficultés respiratoires, la fatigue, les douleurs musculaires ou corporelles, les maux de tête, une perte soudaine de goût ou de l'odorat, les maux de gorge, le nez bouché ou l'écoulement nasal, les nausées, les vomissements et la diarrhée
- Prenez votre température à peu près à la même heure chaque jour
- Si vous présentez des symptômes de la COVID-19, isolez-vous et appelez immédiatement votre médecin. Informez-le de votre exposition potentielle et de vos symptômes. Si vous êtes malade et jugez que c'est urgent, faites-vous soigner immédiatement et informez le système des urgences et le prestataire de soins de santé que vous avez été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19
- Restez chez vous. Vous devez, dans la mesure du possible, rester dans une pièce séparée, en vous tenant à distance des autres personnes présentes chez vous. Ne prenez PAS de repas avec les autres personnes présentes dans votre domicile. Si possible, utilisez une salle de bains séparée
- N'allez pas au travail, à l'école, dans les centres commerciaux, au cinéma, dans des stades, à l'église, les lieux publics ou tout autre événement
- Ne voyagez pas
- N'utilisez pas de moyens de transport publics ou commerciaux, tels que le bus, le taxi, l'avion, le train, Uber/Lyft ou le bateau

Calendrier de la quarantaine :

Votre quarantaine commencera après votre dernier contact avec la personne positive, même si cette personne est un membre de votre foyer. Si vous ne présentez AUCUN symptôme, vous pouvez vous mettre en quarantaine de trois manières différentes :

1. Quarantaine pendant 14 jours, surtout si vous allez côtoyer des personnes susceptibles de souffrir de la forme grave de la maladie, telles que les personnes âgées, les personnes présentant des comorbidités, les immunodéprimés (**recommandé**)
2. quarantaine de 10 jours si vous ne présentez AUCUN symptôme
3. quarantaine de 7 jours si vous avez un test de la COVID-19 négatif à partir du 5^e jour et que vous ne présentez AUCUN symptôme

Si vous arrêtez la quarantaine avant la fin des 14 jours recommandés, vous devez pratiquer une distanciation sociale avec les autres, vous laver les mains ou utiliser un désinfectant, porter un masque et continuer à nettoyer les surfaces fréquemment touchées.

Quelle que soit la durée de la quarantaine, vous devez surveiller attentivement tout symptôme susceptible de se manifester pendant les 14 jours suivant votre exposition. Si vous présentez des symptômes à un moment quelconque au cours des 14 jours suivant votre exposition, vous devez immédiatement vous isoler et demander un avis médical concernant les prochaines étapes et les tests à effectuer.

Conseils aux personnes vaccinées :

Si vous avez été dûment vacciné et que vous avez été en contact avec quelqu'un dont on soupçonne ou confirme le diagnostic de la COVID-19, vous n'êtes pas tenu de vous mettre en quarantaine si vous remplissez tous les critères suivants :

- deux semaines ou plus se sont écoulées depuis votre vaccin (vous avez reçu la seconde dose du vaccin ou la dose d'un vaccin à dose unique)
- vous êtes resté asymptomatique depuis l'exposition actuelle à la COVID-19

Si vous ne remplissez pas les critères ci-dessus, veuillez continuer à suivre les directives de quarantaine actuelles après une exposition à une personne chez qui on soupçonne ou confirme la présence de la COVID-19. Ces directives ne concernent **pas** les patients hospitalisés vaccinés et les résidents d'environnements médicaux. Ces personnes doivent continuer à être mises en quarantaine après une exposition à une personne chez qui on soupçonne ou confirme la présence de la COVID-19.

Mise à jour

Que faire lorsqu'une personne atteinte de la COVID-19 vit chez vous :

Les contacts familiaux doivent être mis en quarantaine aussi longtemps qu'ils sont exposés au cas et pendant une période de 7 à 14 jours après leur dernière exposition. Si le contact peut assurer une distanciation avec le cas au sein du foyer, il est alors considéré comme n'étant plus exposé. La séparation doit comprendre :

- la personne qui est diagnostiquée positive ne doit jamais se trouver dans la même pièce que les autres membres du foyer
- la personne qui est diagnostiquée positive ne doit pas partager les assiettes, les tasses, la vaisselle ou le téléphone avec les autres membres du foyer
- La personne qui est diagnostiquée positive devrait dans la mesure du possible avoir sa propre salle de bains. Sinon un nettoyage quotidien doit être effectué dans le foyer
- la personne qui est diagnostiquée positive devrait avoir sa propre chambre ou son propre espace dans la maison

Si le contact ne peut assurer une distanciation avec la personne diagnostiquée positive au sein du foyer, il doit être mis en quarantaine pendant toute la période d'isolement de la personne positive, plus 7 à 14 jours supplémentaires. Une fois qu'il n'y a plus d'exposition (le cas a terminé sa période d'isolement de 10 jours, ou la personne diagnostiquée positive et le contact ont assuré une distanciation au sein du foyer), la quarantaine peut prendre fin selon l'une des trois options ci-dessus. Si un contact familial développe des symptômes de la COVID-19, il devient un cas. Il doit commencer l'isolement en tant que personne positive et envisager de se faire tester.

Calendrier d'isolement pour une personne positive :

Une personne positive à la COVID est considérée comme guérie lorsque les conditions suivantes sont remplies :

- elle n'a pas eu de fièvre pendant 1 jour sans qu'elle prenne de médicament contre la fièvre **ET**
- tous les symptômes ressentis s'améliorent **ET**
- au moins 10 jours se sont écoulés depuis le début des symptômes (ou depuis la date du test si la personne ne présentait pas de symptômes). Ce délai est de 20 jours pour les personnes chez qui la présence de la COVID-19 a été confirmée en laboratoire ou si elle est cliniquement suspectée, qui souffrent d'une maladie grave ou sont sévèrement immunodéprimées

Ce dont il faut tenir compte :

Les personnes souffrant de la COVID-19 présentent une maladie respiratoire légère à grave. Les symptômes peuvent apparaître entre 2 à 14 jours après l'exposition au virus. Chez la plupart des personnes infectées par la COVID-19, la maladie est légère à modérée et elles peuvent guérir chez elles. Cependant, certaines personnes sont plus susceptibles que d'autres de développer la forme grave de la maladie nécessitant une hospitalisation, notamment les personnes âgées et les personnes atteintes de maladies chroniques, telles que le diabète ou les maladies cardiaques, rénales et pulmonaires.

Il est important que chacun de nous contribue à prévenir la propagation de la maladie dans notre communauté. Chacun doit se laver régulièrement les mains pendant au moins 20 secondes avec de l'eau et du savon, se couvrir la bouche avec un mouchoir ou avec son coude en toussant et en éternuant, nettoyer et désinfecter les surfaces et les objets fréquemment touchés. Restez chez vous si vous êtes malade et restez à distance des autres personnes malades. Pratiquez la distanciation sociale. Ne vous réunissez pas en groupe, restez à au moins 2 mètres (6 pieds) les uns des autres et portez un masque en public.

Questions :

Si vous avez des questions, veuillez contacter l'assistance téléphonique COVID-19 du Kentucky au 1-800-722-5725 ou consultez www.nkyhealth.org ou www.kycovid19.ky.gov.