

Comprendre à quarantaine et l'isolement

Ces directives s'appliquent au **grand public, notamment aux écoles et aux établissements de garde d'enfants. Les directives en matière d'isolement et de quarantaine sont différentes pour les personnes qui vivent ou travaillent dans des refuges, des établissements de santé, des établissements correctionnels ou certains autres établissements de soins.** Vérifiez auprès de votre employeur pour comprendre les directives relatives à ces établissements.

Que faire si vous avez été exposé* à une personne atteinte de COVID-19 mais que vous ne présentez pas de symptômes

***Exposé** signifie passer au moins 15 minutes ou plus à deux mètres (6 pieds) de quelqu'un au cours d'une journée, avec ou sans masque.

La quarantaine consiste à rester chez soi et à s'éloigner des autres après une exposition pour voir si l'on devient malade ou infecté. À partir du 12 mars, l'Autorité sanitaire de l'Oregon n'exige plus la mise en quarantaine de la plupart des personnes qui ont côtoyé une personne atteinte de la COVID-19.

Si vous avez été **exposé** à une personne atteinte de la COVID-19, vous n'avez pas besoin de rester à la maison. Cependant, quel que soit votre statut vaccinal, vous devez :



1. Surveiller les **symptômes** pendant **10 jours**.
2. Envisager de **porter un masque** en présence d'autres personnes pendant 10 jours.
3. Vous faire tester si vous le pouvez 5 jours après votre dernière exposition.
4. Si votre test est positif et/ou si vous présentez des symptômes de la COVID-19, restez chez vous et suivez les directives d'isolement (ci-dessous).

Songez aux endroits où vous serez et aux personnes que vous côtoierez. Vous pouvez continuer à protéger les personnes à risque élevé de la forme grave de COVID-19 en limitant vos contacts personnels ou en portant un masque en leur présence.

Que faire si vous avez des symptômes ou si votre test COVID-19 est positif (directives d'isolement)

1. Restez chez vous et loin des autres (isolez-vous) pendant au moins 5 jours.
2. Après 5 jours, vous pouvez quitter la maison si vous
 - a. n'avez eu aucune **fièvre pendant au moins 24** heures sans prendre de médicaments pour faire baisser la fièvre **ET**
 - b. n'avez que **des symptômes légers qui s'atténuent**.
3. Continuez à porter soigneusement un **masque en présence d'autres personnes pendant 5 jours supplémentaires**.

Si vous avez des questions sur ce que vous devez faire si votre test est positif ou si vous avez côtoyé une personne atteinte de COVID-19, appelez le **866-917-8881**. Si vous avez besoin d'aide pour trouver des ressources pour rester à la maison pendant votre isolement, appelez le **211**.



VISITEZ [MULTICO.US/COVID19](https://multico.us/covid19) POUR OBTENIR LES PLUS RÉCENTES MISES À JOUR