

Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) Consignes d'auto-quarantaine

Si vous avez été identifié comme étant un contact étroit avec une personne ayant reçu un diagnostic de COVID-19 ou si vous venez d'arriver à New Hampshire, suivez ces directives pendant 14 jours à compter de votre dernière exposition potentielle au COVID-19:¹

Comment s'auto-surveiller :



Pas 1 Effectuez des contrôles de santé tous les matins et les soirs ou à tout moment où vous avez une sensation de fièvre :

1. Prenez votre température avec un thermomètre et/ou la température des membres de la famille qui sont surveillés et ne peuvent pas le faire pour eux-mêmes. Vous devez le faire au moins deux fois par jour.
2. Surveillez les autres symptômes comme la fièvre, les maladies respiratoires (toux, maux de gorge, écoulement nasal, essoufflement), une légère maladie grippale (fatigue, frissons, douleurs musculaires), un changement de goût ou d'odeur, des nausées, des vomissements ou de la diarrhée.
3. Écrivez votre température et tout symptôme sur le registre.
4. Protégez les autres !
 - Faites-vous tester pour le COVID-19. Vous pouvez trouver des lieux de test [ici](#).
 - **Veillez prendre note** : Un résultat de test négatif ne permet pas de vous faire sortir de la quarantaine. Un test ne reflète que le jour où il a été fait. Une personne qui a été exposée au COVID-19 peut développer une maladie et obtenir un résultat positif à tout moment pendant la période de quarantaine de 14 jours.
 - Portez un [couvre-visage en tissu](#) pour protéger votre entourage et gardez vos distances avec les autres (au moins 6 pieds).
 - Restez à la maison et n'allez pas l'école ni le travail.
 - Ne prenez pas des transports publics, ni taxi, ni covoiturage.
 - Ne recevez pas de visite à la maison pendant ce temps.
 - Si vous devez recevoir des visiteurs, dites-leur que vous vous êtes mis en quarantaine.
 - Couvrez votre bouche et votre nez avec un tissu jetable ou votre manche (non vos mains), lorsque vous toussiez ou éternuez.
 - Lavez-vous les mains fréquemment avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes afin d'éviter de propager le virus à d'autres. Si l'eau et le savon ne sont pas facilement accessibles,



¹ Pour les personnes qui habitent avec une personne qui a reçu un diagnostic de COVID-19, la dernière date d'exposition dépend de la rapidité avec laquelle la personne avec COVID-19 se rétablit. Le Département de la Santé avise les personnes qui habitent avec une personne atteinte de COVID-19 de déterminer la durée de mise en quarantaine.

vous pouvez utiliser un désinfectant pour les mains à base d'alcool qui contient 60 à 95 % d'alcool.

5. Si vous avez besoin de soins de santé pour d'autres raisons **appelez avant** votre médecin et dites-lui que vous êtes en quarantaine à cause du COVID-19. Si vous avez une urgence médicale, téléphonez au 911. Dites-leur vos symptômes et que vous êtes en quarantaine à cause du COVID-19.

Pas 2 Restez en contact avec le département de la santé pour savoir comment vous allez, si nécessaire.

Rester en contact avec le département de la santé est une obligation pour certaines personnes en quarantaine. Si cela s'applique à vous, une personne du département de la santé communiquera avec vous pour vous assurer que vous vous débrouillez bien et que vous suivez les lignes directrices. Ceci est pour assurer votre santé et pour arrêter la propagation de COVID-19 à d'autres. Si le département de la santé n'est pas en mesure de communiquer avec vous, un examen de bien-être à votre domicile peut être effectué. Une fois la quarantaine est terminée, vous recevrez une lettre attestant de votre achèvement. Il peut être utile de signaler à votre employeur que vous pouvez retourner au travail en toute sécurité.

Pas 3 Si vous vous sentez fiévreux, ou si vous développez une maladie respiratoire (toux, mal de gorge, écoulement nasal ou essoufflement), une maladie légère de type grippal (fatigue, frissons ou douleurs musculaires), une perte de goût ou d'odeur, des nausées, des vomissements ou de la diarrhée :

1. Demandez conseil à votre médecin –**téléphonez à l'avance** avant de vous rendre au cabinet du médecin ou dans une salle des urgences. Informez-les que vous êtes sous une quarantaine à cause du COVID-19 et de vos symptômes.
 - Les tests pour COVID-19 sont maintenant largement disponibles. Vous pouvez vous faire tester en appelant votre prestataire de soins de santé ou trouver un lieu de test sur notre [page web consacrée aux tests du COVID-19](#).
2. Restez à la maison et séparez-vous des autres si vous êtes malade. Ne sortez pas dans la rue. Ne prenez pas des transports publics, ni taxi, ni covoiturage. C'est ce qu'on appelle l'isolement. Vous devez vous isoler des autres qui habitent avec vous. Restez à la maison jusqu'à ce que :
 - Au moins 10 jours se soient écoulés depuis l'apparition des premiers symptômes

ET

 - Au moins 24 heures (1 jour) se soient écoulées depuis rétablissement (disparition de la fièvre sans avoir utilisé des médicaments pour réduire la fièvre **et** l'amélioration des symptômes respiratoires).
3. Examinez ces ressources complémentaires :
 - [Utilisation de couvre-visages en tissu pour aider à ralentir la propagation du COVID-19](#)
 - [Qu'est-ce que vous devez faire si vous êtes malade](#)
 - [Prendre soin de soi à la maison](#)
 - [Prévenir la propagation du COVID-19 dans les foyers](#)
 - [Guide de nettoyage et désinfection](#)