

SYMPTÔMES GRAVES DE LA COVID-19

Si les symptômes suivants apparaissent ou deviennent plus graves :

- Difficulté à respirer
- Essoufflement important
- Douleur à la poitrine

Appelez le 911 et dites que vous êtes une personne atteinte de la COVID-19.

CONSEILS ET SOUTIEN

Si vous avez :

- Du stress, de l'anxiété
- Des réactions émotives qui perdurent (pleurs fréquents, irritabilité, etc.)
- Des impacts de la maladie et de l'isolement sur votre situation sociale et financière

Contactez Info-Social 811 (consultation téléphonique 24/7). Des professionnels vous donneront des conseils et du soutien.

RESSOURCES SOCIALES ET COMMUNAUTAIRES

Vous vivez une situation difficile et vous avez besoin d'aide (dépannage alimentaire, service pour un aîné, pour la famille) ?

Contactez le 211 ou **visitez le 211qc.ca** (service accessible en 200 langues, 7jours/7)

ISOLEMENT À LA MAISON : CONSIGNES ET RECOMMANDATIONS

J'AI LA COVID-19 :

www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-isolement-personne-atteinte-covid-19/

J'AI ÉTÉ EN CONTACT AVEC UNE PERSONNE QUI A LA COVID-19 :

www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-isolement-personne-en-contact-covid-19/

Documents multilingues sur les consignes et recommandations : santemontreal.qc.ca/coronavirus-multilingue

Pour toute question sur la COVID-19 et les périodes d'isolement, contactez le 1 877 644-4545.

LA CHAÎNE DE TRANSMISSION DE LA COVID-19

Tout le monde peut être infecté par la COVID-19.

Une seule personne qui a la COVID-19 peut transmettre la maladie à des dizaines d'autres.

Parmi ces personnes, certaines risquent de développer des complications sévères, comme les personnes qui ont des maladies chroniques, celles qui sont immunosupprimées et les personnes âgées.

POUR BRISER LA CHAÎNE DE TRANSMISSION DE LA COVID-19, IL FAUT :

- Respecter les consignes d'isolement à la maison
- Informer rapidement tous ses contacts

VOTRE COLLABORATION PERMET :

- d'éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes
- de contribuer à la santé de tous.

Une production de la **Direction régionale de santé publique** du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, octobre 2020.

Québec 

Dépistage COVID-19



EN ATTENDANT MON RÉSULTAT,



JE BRISE LA CHAÎNE DE TRANSMISSION DE LA COVID-19

Québec 

EN ATTENDANT VOTRE RÉSULTAT

Personnes qui ont des symptômes

- **Restez à la maison.** Évitez le contact avec les autres membres de la maison.
- **Consultez les consignes détaillées sur l'isolement :** santemontreal.qc.ca/coronavirus-malade.
- **Identifiez vos contacts.** Ils devront s'isoler si votre résultat est positif.
- **Planifiez** votre isolement (voir section PLAN POUR L'ISOLEMENT À LA MAISON).

Personnes qui n'ont pas de symptômes

- Si vous n'avez pas de symptômes et que vous n'êtes pas un contact d'une personne qui a la COVID-19, et que vous ne revenez pas d'un voyage à l'étranger, aucune mesure particulière n'est requise. Vous devez uniquement surveiller si des symptômes apparaissent.

SI VOTRE RÉSULTAT EST POSITIF

- Vous devez vous isoler pendant toute votre **période de contagiosité**, c'est-à-dire pendant que vous pouvez transmettre la COVID-19.
 - **Si vous avez des symptômes**, votre période de contagiosité commence 2 jours avant le début de vos symptômes et se termine 10 jours après le début de vos symptômes.
 - **Si vous n'avez pas de symptômes**, votre période de contagiosité commence 2 jours avant la date du test et se termine 10 jours après la date du test.
- **Informez rapidement vos contacts que vous avez la COVID-19. Vos contacts doivent s'isoler durant 14 jours.** Le premier jour de leur isolement correspond à la date de votre dernière présence auprès d'eux lorsque vous étiez contagieux. Informations sur l'isolement des contacts sur : santemontreal.qc.ca/coronavirus-contact
- Demandez à vos contacts de passer un test pour la COVID-19 :
 - immédiatement : s'ils ont des symptômes
 - s'ils n'ont pas de symptômes : au moins 6 jours après votre première présence auprès d'eux, pendant votre période de contagiosité.

- Informez votre employeur, votre école, l'organisme où vous faites du bénévolat.
- Informez vos autres milieux d'appartenance (associations sportives, organismes communautaires, lieux de culte, etc.).

SI VOTRE RÉSULTAT EST NÉGATIF

- **Votre isolement doit se poursuivre si :**
 - Vous êtes de **retour de voyage**. L'isolement à la maison est de 14 jours après un séjour à l'étranger.
 - Vous êtes **le contact** d'une personne qui a la COVID-19. L'isolement à la maison est de 14 jours après votre dernier contact avec cette personne, pendant qu'elle était contagieuse.
- Si votre situation ne correspond à aucune de ces descriptions, vous n'avez pas besoin de vous isoler.
- Vos contacts n'ont pas besoin de s'isoler.

LES CONTACTS À INFORMER SI VOTRE RÉSULTAT EST POSITIF

- les personnes avec qui vous avez eu un contact pendant plus de 15 minutes et à moins de 2 mètres, pendant votre période de contagiosité.

- les personnes qui ont vécu sous votre toit (famille, conjoint, colocataires) pendant votre période de contagiosité.

- les personnes avec qui vous avez eu des contacts intimes (ex.: relations sexuelles) pendant votre période de contagiosité.

PLAN POUR L'ISOLEMENT À LA MAISON

L'isolement, ça peut être difficile et c'est normal d'avoir besoin d'aide. On risque de briser l'isolement lorsqu'on n'a pas tout prévu. Pour réussir l'isolement, il faut se préparer. Faire un plan vous aidera. Pensez aux choses que vous ne pourrez pas faire et aux personnes qui pourraient vous aider ou aux moyens que vous pourriez utiliser :

- Achat de nourriture (par ex., achat en ligne, livraison à la maison)
- Achat de médicaments (par ex., achat en ligne ou par téléphone, livraison à la maison)
- Promenade du chien (par ex., un voisin, un ami)
- Activités sociales (par ex., organisation de rencontres en ligne ou planification d'appels téléphoniques avec des amis)
- etc.

Quel est votre plan ?

MON PLAN