

# Instructions pour les contacts étroits

## J'ai été identifié comme contact étroit

Vous avez peut-être été exposé à la COVID-19. Vous devez surveiller vos symptômes et possiblement vous isoler ou vous faire tester.

## Autosurveillance pour les contacts étroits

Surveillez l'apparition des symptômes du COVID-19 énumérés ci-dessous pendant 14 jours à partir du jour où vous avez eu votre dernier contact avec la personne qui a la COVID-19, même si vous êtes complètement vacciné ou si vous avez eu la COVID-19 au cours des 90 derniers jours. Si vous présentez les symptômes de COVID-19 énumérés ci-dessous, veuillez utiliser l'[outil d'auto-évaluation](#) pour déterminer si vous devez subir un test de dépistage du COVID-19. Si vous ne présentez aucun symptôme de COVID-19, vous n'avez pas besoin de faire un test.

Fièvre ou frissons

Toux

Perte de l'odorat ou du goût

Difficulté à respirer

Mal de gorge

Perte d'appétit

Fatigue extrême ou léthargie

Maux de tête

Maux de corps

Nausées ou vomissements

Diarrhée

Voir ci-dessous pour plus de détails sur les emplacements et les résultats des tests.

## Isolement pour les contacts étroits

Si vous êtes complètement vacciné ou si vous avez eu la COVID-19 au cours des 90 derniers jours, vous n'êtes pas tenu de vous isoler et vous pouvez continuer à participer à vos activités quotidiennes, comme le travail ou l'école, tant que vous ne présentez pas de symptômes. Cependant, ne rendez pas visite à des amis ou à des parents qui présentent un risque plus élevé de contracter la COVID-19 grave (par exemple, ceux qui sont actuellement à l'hôpital, en soins de longue durée, ceux dont le système immunitaire est affaibli ou qui sont âgés de plus de 70 ans) pendant les 14 jours qui suivent votre dernière exposition à la COVID-19. De plus amples détails sur les facteurs de risque de maladie grave sont disponibles sur le [site Web](#) du [BCCDC](#).

Si vous n'êtes pas complètement vacciné et que vous n'avez pas eu la COVID-19 au cours des 90 derniers jours, vous êtes tenu de vous isoler pendant 10 jours à partir du jour où vous avez eu votre dernier contact avec une personne atteinte de la COVID-19, même si vous ne présentez aucun symptôme. L'isolement consiste à se tenir à l'écart des autres pour aider à freiner la propagation du COVID-19. Visitez le site Web du BCCDC pour en savoir plus sur la façon de s'isoler : [bccdc.ca/covid19selfisolation](https://bccdc.ca/covid19selfisolation). En plus des 10 jours d'isolement, vous ne devez pas rendre visite à des amis ou à des parents qui présentent un risque plus élevé de contracter la COVID-19 grave (p. ex. ceux qui sont actuellement hospitalisés, qui reçoivent des soins de longue durée, qui ont un système immunitaire

# Instructions pour les contacts étroits

affaibli ou qui ont plus de 70 ans) pendant 14 jours après votre dernière exposition à la COVID-19. De plus amples détails sur les facteurs de risque de maladie grave sont disponibles sur le [site Web](#) du [BCCDC](#).

Une vaccination complète signifie que vous avez reçu les deux doses d'une série de 2 doses (ex. AstraZeneca, Pfizer-BioNTech ou Moderna) il y a plus de sept jours, ou que vous avez reçu une seule dose d'une série de 1 dose (ex. Janssen/Johnson and Johnson) il y a plus de quatorze jours.

## Tests et résultats

Si vous devez subir un test, trouvez le centre de dépistage le plus proche : [healthlinkbc.ca/covid19test](https://healthlinkbc.ca/covid19test).

- Si votre test de dépistage de COVID-19 est positif, vous devrez vous isoler pendant au moins 5 jours à compter du début de vos symptômes ou de la date du test positif si vous êtes complètement vacciné (au moins 10 jours pour les personnes qui ne sont pas complètement vaccinées). Vous devez également ne pas avoir de fièvre et constater une amélioration de vos symptômes pour mettre fin à l'isolement. Si vous mettez fin à l'isolement après 5 jours, vous devez porter un masque, même dans les endroits où cela n'est pas nécessaire, et éviter les endroits à haut risque, comme les établissements de soins de longue durée et les rassemblements, pendant les 5 jours qui suivent la fin de l'isolement.
- Si votre test de dépistage du COVID-19 est négatif, vous devez tout de même vous isoler pendant 10 jours à compter du jour où vous avez été en contact avec la personne atteinte de COVID-19, à moins que vous ne soyez complètement vacciné ou que vous ayez eu la COVID-19 au cours des 90 derniers jours. Si vous êtes complètement vacciné ou si vous avez eu la COVID-19 au cours des 90 derniers jours, vous n'avez pas besoin de vous isoler et vous pouvez reprendre vos activités normales dès que vous vous sentez mieux. Vous devez également ne pas avoir de fièvre et constater une amélioration de vos symptômes pour mettre fin à l'isolement.