

Vous **devez vous auto-isoler** immédiatement en attendant le résultat de votre test.

Rentrez directement chez vous et restez-y, sauf si vous avez besoin de soins médicaux urgents.

Le résultat de votre test vous aidera à savoir combien de temps vous devez vous auto-isoler.

Auto-isolement

Auto-isolez-vous pour arrêter la propagation de la COVID-19 dans votre ménage et votre communauté.

Pour obtenir des renseignements sur l'auto-isolement, consultez l'autre côté de ce document.

Obtenez le résultat de votre test par texto, en ligne ou par téléphone

Texto results.bccdc.ca

En ligne healthgateway.gov.bc.ca
ou visitez le site Web de votre région sanitaire.

Téléphone 1-833-707-2792
Appelez pour obtenir les résultats même si vous n'avez pas de numéro de santé personnel (NSP).

Rendez-vous à une clinique de soins d'urgence ou à un service d'urgence si vous présentez les symptômes suivants :

- vous avez du mal à respirer;
- vous avez des douleurs thoraciques;
- vous ne pouvez rien boire;
- vous vous sentez très malade;
- vous vous sentez confus.

Si vous avez des questions sur les symptômes de la COVID-19, appelez Fraser Health Virtual Care au 1-800-314-0999, HealthLinkBC au 8-1-1 ou votre prestataire de soins de santé.

Si le résultat de votre test est positif

Remplissez le formulaire en ligne pour les cas et les contacts de la COVID-19.



Informez tous les membres de votre ménage que vous avez obtenu un résultat positif à la COVID-19.

Demandez-leur de s'auto-isoler.

Demandez-leur de se faire tester

s'ils commencent à ressentir des symptômes.

Période d'auto-isolement

Le nombre de jours requis pour l'auto-isolement dépend du résultat de votre test et de la raison pour laquelle vous avez subi le test.

- 1 Si vous présentiez des symptômes de la COVID-19, que vous n'êtes pas un contact étroit et que votre test est :

Négatif : Vous pouvez arrêter de vous auto-isoler, mais vous devez rester à la maison jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

Positif : Vous devez continuer à vous auto-isoler pendant au moins 10 jours à partir du premier jour où vous avez présenté des symptômes ou tant que la santé publique vous le dira.

- 2 Si vous êtes un contact étroit d'une personne atteinte de la COVID-19 et que votre test est :

Négatif : N'arrêtez pas de vous auto-isoler.

Auto-isolez-vous pendant les 10 jours au complet suivant votre dernier contact avec la personne qui a contracté la COVID-19 ou tant que la santé publique vous le dira.

Positif : Vous devez vous auto-isoler tant que la santé publique vous le dira.

- Si vous n'avez pas développé de symptômes, vous devrez vous auto-isoler pendant 10 jours à partir de la date de votre test.
- Si vous présentiez des symptômes, vous devrez vous auto-isoler pendant 10 jours après le début de vos symptômes.

- 3 Si vous avez subi un test de dépistage (comme avant une chirurgie) et que votre test est :

Négatif : Vous pouvez arrêter de vous auto-isoler

Positif : Vous devez vous auto-isoler pendant 10 jours après le jour de votre test

- 4 Si vous revenez d'un voyage à l'extérieur du Canada, suivez les directives qui se trouvent sur le site suivant :

travel.gc.ca/travel-covid/travel-restrictions/isolation

Comment vous auto-isoler après votre test de dépistage de la COVID-19 ou si le résultat de votre test est positif

Restez à la maison

- N'allez pas au travail, à l'école ou dans d'autres lieux publics.
- Demandez à votre famille, à vos amis ou à un service de livraison de vous apporter de la nourriture, des médicaments et d'autres fournitures.
- Ne recevez pas de visiteurs à l'intérieur, sauf s'il s'agit de prestataires de soins à domicile.

Si vous devez sortir pour des raisons médicales

- Il est préférable de marcher, de rouler à vélo ou de conduire vous-même.
- Si vous voyagez en voiture avec quelqu'un (dans un taxi ou en covoiturage ou même avec un membre de votre ménage) :
 - tout le monde doit porter un masque;
 - baissez toutes les vitres;
 - tout le monde doit se laver les mains avant et après le trajet.
- Si vous devez emprunter le transport en commun :
 - portez un masque;
 - nettoyez vos mains avant et après le trajet;
 - restez à 2 mètres de distance des autres.
- Si vous avez besoin de soins médicaux, appelez votre médecin de famille, Fraser Health Virtual Care (1-800-314-0999) ou rendez-vous à un centre des urgences ou de soins primaires. Trouvez un emplacement à fraserhealth.ca/urgentcare.

Si vous vivez avec d'autres personnes

Informez toutes les personnes à la maison que vous vous auto-isolez.

- Si possible, restez dans votre chambre et utilisez une autre salle de bains.
- Si vous devez être dans une pièce en présence d'autres personnes :
 - restez à plus de 2 mètres l'un de l'autre autant que possible;
 - tout le monde doit porter un masque à 3 couches qui couvre le nez et la bouche et passe sous le menton;
 - ouvrez les fenêtres pour augmenter la circulation d'air;
 - si votre masque est endommagé ou sale, retirez-le, lavez-vous les mains et mettez-en un nouveau.
- Mangez seul dans la pièce où vous vous auto-isolez. Si vous devez manger dans un espace commun, mangez tout seul.
- Tout le monde doit se laver les mains avec du savon et de l'eau ou utiliser un désinfectant pour les mains.
- Toussez ou éternuez dans un mouchoir, si vous n'en avez pas, faites-le dans votre manche (pas dans vos mains). Jetez les mouchoirs utilisés dans un sac en plastique distinct, fermez-le et jetez-le avec les autres ordures ménagères.
- Si vous partagez une salle de bains :
 - abaissez le siège de toilette avant de tirer la chasse;
 - mettez le ventilateur en marche et ouvrez la fenêtre;
 - nettoyez les poignées et les robinets après chaque utilisation;
 - ne partagez pas d'articles personnels comme des brosses à dents et des serviettes.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces touchées fréquemment comme les poignées de porte, les interrupteurs d'éclairage, les robinets, les téléphones, les ordinateurs et les télécommandes. Utilisez un désinfectant ménager ou de l'eau de Javel diluée (4 cuillères à thé/20 ml dans 1 litre d'eau).