

Isolement à domicile et dépistage de la COVID-19

Home Isolation and COVID-19 Testing

Vous devez vous isoler à la maison en attendant les résultats de vos tests
You must self-isolate at home while waiting for your test results

Après le dépistage :

After testing:

- Commencez l'auto-isolément immédiatement.
Rentrez directement chez vous et restez-y, sauf si vous avez besoin de soins médicaux urgents.
- Annulez les rendez-vous sauf s'ils sont pour une raison médicale urgente.
- Séparez-vous des autres personnes vivant dans votre domicile.
- N'allez pas au travail, à l'école ou dans les lieux publics (tels que les magasins, les centres commerciaux, les restaurants et les lieux de culte).
- Consultez la page 2 pour avoir plus d'information sur l'auto-isolément.

Comment obtenir les résultats du test :

How to get your test results:

- **Par texto** results.bccdc.ca
Visitez le site Web ou scannez ce code QR

Code QR



- **Point d'accès à la santé** healthgateway.gov.bc.ca

Résultats par texto ou par courriel pour toute personne ayant une Carte de services de la C.-B. avec photo. Allez sur le site Web ou scannez ce code QR.



- **Ma santé en ligne** (16 ans et plus) myehealth.ca

- **Ligne des résultats négatifs de la COVID-19**

8 h 30 à 16 h 30 tous les jours

1-833-707-2792

Remarque : Le personnel du Centre de collecte des tests de la COVID-19 n'a pas accès aux résultats des tests.

Si votre test est positif pour la COVID-19 :

If you test positive for COVID-19:

Continuez à vous auto-isoler comme indiqué ci-dessus.

Remplissez le [formulaire en ligne pour les cas de la COVID-19 et les contacts](#).

Faites savoir à tous vos contacts du domicile que vous avez été testé positif pour la COVID-19.

Demandez-leur de s'auto-isoler et de se faire tester s'ils commencent à ressentir des symptômes.

La Santé publique vous contactera ainsi que vos contacts les plus proches pour toutes instructions supplémentaires.

Vous devez vous auto-isoler au moins 10 jours après le premier jour où vous avez eu des symptômes.

Vous pouvez avoir de la toux pendant plusieurs semaines. Si vous vous sentez bien autrement, une toux seule n'est pas une raison de s'auto-isoler plus longtemps que ce que la Santé publique vous a dit.

Formulaire pour les cas de la COVID-19 et les contacts
Code QR



Si votre test est négatif pour la COVID-19 :

If you test negative for COVID-19:

Continuez à vous auto-isoler et surveillez vos symptômes. Ne reprenez pas vos activités régulières tant que vous avez encore des symptômes.

Si vos symptômes s'aggravent ou ne s'améliorent pas après 5 à 6 jours depuis que vous avez commencé à vous sentir mal, appelez l'un de ces endroits :

- Fraser Health Virtual Care (1-800-314-0999);
- HealthLinkBC8-1-1;
- votre médecin de famille;
- un centre des urgences ou de soins primaires.
(Pour les emplacements : fraserhealth.ca/urgentcare)

Soins urgents
Code QR



Si vous craignez une urgence médicale, appelez le 9-1-1 (par exemple - vous avez de graves difficultés à respirer ou des douleurs thoraciques).

Comment s'auto-isoler How to self-isolate

Lavez-vous les mains

Wash your hands

- Lavez-vous les mains souvent. Utilisez du savon et de l'eau et frottez pendant au moins 20 secondes. Séchez-vous les mains avec une serviette en papier, si possible.
- Si vous ne pouvez pas vous laver les mains avec du savon et de l'eau, utilisez un désinfectant pour les mains (à base d'alcool pour les mains).
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche avec des mains non lavées.

Portez un masque

Wear a mask

- Portez un masque en présence d'autres personnes dans la même pièce. Si vous n'avez pas de masque, utilisez une sorte de couvre-visage pour vous couvrir la figure, le nez et la bouche.
- Portez un masque si vous devez quitter votre domicile pour des soins médicaux urgents.
- Si votre masque est humide ou sale, retirez-le, lavez-vous les mains et mettez-en un nouveau.

Appelez avant d'aller vous faire soigner

Call ahead before going for medical care

- Si vous avez besoin de soins médicaux pour une raison quelconque, appelez à l'avance. Faites leur savoir que vous avez été testé pour la COVID-19, ainsi que les résultats.

Couvrez votre toux et vos éternuements

Cover your coughs and sneezes

- Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir en papier lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Lavez-vous les mains immédiatement.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, toussiez ou éternuez dans votre manche (pas dans vos mains).
- Jetez tous les mouchoirs utilisés dans un sac en plastique.
- Pour vous débarrasser du sac, fermez-le et jetez-le avec les autres ordures ménagères.

Ne partagez pas vos articles ménagers

Do not share household items

- Ne partagez pas les plats, les ustensiles de cuisine, les serviettes, la literie ou d'autres articles similaires.
- Après avoir utilisé ces articles, lavez-les à l'eau chaude et au savon.

Séparez-vous des autres personnes

Separate yourself from other people

- Essayez de rester à au moins 2 mètres (6 pi) de distance des autres.
- Demandez à toute personne qui vit avec vous de vivre ailleurs, si possible, pendant que vous êtes isolé. Cela est particulièrement important pour toute personne souffrant d'une maladie chronique ou d'un système immunitaire affaibli.
- Demandez à la famille et aux amis de ne pas vous visiter.
- Si vous devez vivre dans un endroit en commun :
 - restez dans une chambre seul, y compris pour dormir;
 - utilisez une pièce avec une fenêtre vers l'extérieur qui peut être ouverte pour la circulation de l'air;
 - utilisez une autre salle de bain si elle est disponible;
 - portez un masque en présence d'autres personnes dans la même pièce.

Nettoyez fréquemment les surfaces touchées

Clean frequently touched surfaces

- Nettoyez chaque jour les surfaces fréquemment touchées avec un désinfectant ménager ou de l'eau de Javel diluée (4 cuillères à thé [20 ml] d'eau de Javel dans 1 litre d'eau.)
Exemples de surfaces : comptoirs, dessus de table, poignées de porte, accessoires de salle de bains, toilettes, téléphones, claviers, tablettes et tables de chevet.

Pour toute question :

- Appelez HealthLinkBC. 8-1-1
Ouvert 24 heures par jour, 7 jours par semaine.
Il est disponible en 130 langues. Pour avoir accès à un interprète, dites votre langue en anglais. Attendez qu'un interprète prenne votre appel téléphonique.
- Appelez votre médecin.
- Appelez Fraser Health Virtual Care. 1-800-314-0999

Un code QR (abréviation de « code de réponse rapide ») est un type de code à barres que vous balayez avec l'appareil photo de votre appareil intelligent. Une fois balayé, il vous amène à cette page Web.

www.fraserhealth.ca

Cette information ne remplace pas l'avis de votre prestataire de soins.