

Auto-isolement et la COVID-19

L'auto-isolement consiste à rester chez soi et à éviter les situations où l'on pourrait être en contact avec d'autres personnes. Il s'agit d'une mesure importante pour arrêter la propagation de la maladie. Il existe un certain nombre de raisons pour lesquelles vous devriez ou pourriez être obligé de vous isoler. Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'auto-isolement, consultez les sites Webs suivants :

- [BC Centre for Disease Control : Self-Isolation \(en anglais seulement\)](#).
- [Public Health Agency of Canada: Self-monitoring, self-isolation, and isolation for COVID-19](#)

En cas de symptômes de la COVID-19

Les symptômes de la COVID-19 sont semblables à ceux d'autres maladies respiratoires, notamment la grippe et le rhume. Les symptômes courants de la COVID-19 sont les suivants : fièvre, frissons, toux ou aggravation d'une toux chronique, essoufflement, mal de gorge écoulement nasal, perte de l'odorat ou du goût, nausée et vomissements, diarrhée, maux de tête, douleurs musculaires, fatigue et perte d'appétit.

Parmi les symptômes moins courants, citons la congestion nasale, la conjonctivite (œil rose), les étourdissements, la confusion, les douleurs abdominales, les éruptions cutanées ou la décoloration des doigts ou des orteils.

On recommande de se passer un test de dépistage, qui est disponible pour toute personne présentant des symptômes de rhume, de grippe ou de COVID-19, même légers. Pour plus d'informations sur les tests et les endroits où ils peuvent être effectués, consultez la page [Tests](#).

Les symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre. Certaines personnes peuvent présenter des symptômes légers, tandis que d'autres ont des symptômes plus graves. Si vous présentez des symptômes, vous devrez vous isoler pendant que vous attendez les résultats de vos tests afin de ne pas propager la maladie à d'autres personnes. Ceux qui reçoivent un diagnostic de COVID-19 devront [s'isoler](#) pendant au moins 10 jours à partir du moment où leurs symptômes ont commencé. Pour plus d'informations sur ce qu'il faut faire si vous êtes atteint de la COVID-19, si vous pensez l'être ou si vous pensez avoir besoin de soins médicaux, consultez la page [If you are sick](#) (Si vous êtes malade).

Pour en savoir plus sur l'auto-isolement lorsque vous êtes atteint de la COVID-19 ou de tout autre symptôme de la COVID-19, consultez les sites Webs suivants :

- [BC Centre for Disease Control: If you are sick \(en anglais seulement\)](#)
- [BC Centre for Disease Control: How to isolate, for those who have COVID-19 or respiratory symptoms \(en anglais seulement\)](#)
- [Agence de la santé publique du Canada : Maladie à coronavirus \(COVID-19\) : Comment s'isoler chez soi lorsqu'on est peut-être atteint de la COVID-19](#)

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les symptômes de la COVID-19, consultez le site Web [Symptoms of COVID-19](#) (en anglais seulement).

Contacts étroits avec une personne atteinte de la COVID-19

Si vous êtes un proche d'une personne atteinte de la COVID-19, vous êtes tenu de vous isoler volontairement pendant 14 jours à compter de la dernière fois où vous avez été en contact étroit avec elle. Vous avez peut-être été exposé au virus et vous risquez de développer la COVID-19 ou de la transmettre à d'autres personnes. L'équipe de santé publique de votre autorité régionale de la santé a peut-être communiqué avec vous pour vous informer que vous avez été en contact étroit avec une personne atteinte de la COVID-19.

Pendant que vous vous isolez volontairement, vous devriez également surveiller les symptômes de la COVID-19.

Apprenez-en davantage sur la prise en charge d'une personne de votre ménage atteinte de la COVID-19, sur l'auto-isollement et sur l'autosurveillance si vous êtes en contact étroit avec une personne de votre ménage qui pourrait avoir été exposée en consultant les sites Web suivants :

- [BC Centre for Disease Control: Guide for caregivers and household members of those with COVID-19 \('close contacts'\)](#) (en anglais seulement)
- [BC Centre for Disease Control: Self-isolation for Travellers returning to Canada or those exposed to a COVID-19 case](#) (en anglais seulement)
- [Agence de la santé publique du Canada : Maladie à coronavirus \(COVID 19\) : Soyez prêt](#)
- [Agence de la santé publique du Canada : Maladie à coronavirus \(COVID-19\) : Comment se placer en quarantaine \(s'auto-isoler\) à la maison si vous avez peut-être été exposé à la COVID-19 mais que vous ne présentez pas de symptômes](#)

En cas de voyage à l'étranger

Éviter les voyages non essentiels contribue à réduire la propagation de la COVID-19. Si vous avez voyagé à l'extérieur du Canada, la loi vous oblige à vous isoler volontairement pendant 14 jours à votre retour au Canada. Vous êtes également tenu de soumettre un plan d'auto-isollement avant ou à votre retour au Canada.

Pendant que vous vous isolez volontairement, vous devriez également vous surveiller vous-même pour détecter les symptômes de la COVID-19.

Pour en savoir plus sur l'auto-isollement et l'autosurveillance à votre retour en Colombie-Britannique, consultez les sites Web suivants :

- [Government of BC : Self-Isolation on Return to B.C.](#) (en anglais seulement)
- [Government of BC: Returning Travellers Fact Sheet](#) (en anglais seulement)
- [BC Centre for Disease Control: Self-isolation for Travellers returning to Canada or those exposed to a COVID-19 case](#) (en anglais seulement)
- [BC Centre for Disease Control : Comment se placer en quarantaine \(s'auto-isoler\) à la suite d'un voyage lorsque vous vivez avec d'autres membres de votre famille](#)
- [Agence de la santé publique du Canada : Maladie à coronavirus \(COVID-19\) : Comment se placer en quarantaine \(s'auto-isoler\) à la maison si vous avez peut-être été exposé à la COVID-19 mais que vous ne présentez pas de symptômes](#)

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les mesures à prendre au retour d'un voyage et sur les restrictions de voyage au Canada, consultez le site Web [Travel and COVID-19](#) (en anglais seulement).

Mettre fin à l'auto-isolement

Si vous avez été malade, si vous avez été exposé à la COVID-19 ou que vous êtes revenu de voyage, vous vous êtes probablement isolé volontairement pendant 14 jours ou 10 jours après le début des symptômes, selon la période la plus longue. Après votre auto-isolement de 10 ou 14 jours, vous pouvez reprendre vos activités habituelles dans les cas suivants :

- Au moins 10 jours se sont écoulés depuis le début des symptômes, et
- Votre fièvre a disparu sans l'utilisation de médicaments réducteurs de fièvre (comme Tylenol, Advil), et
- Vous vous sentez mieux (moins d'écoulement nasal, un moindre mal de gorge, moins de nausées, de vomissements, de diarrhée et de fatigue). La toux peut durer plusieurs semaines, de sorte qu'une toux seule ne signifie pas que vous devez continuer à vous surveiller et à vous isoler volontairement, OU
- Vous étiez sous autosurveillance et n'avez jamais présenté de symptômes.

Pour en savoir plus sur la façon de mettre fin à l'isolement et sur les ressources supplémentaires, consultez les sites Web suivants :

- [BC Center for Disease Control: If you are sick](#) (en anglais seulement)
- [BC Centre for Disease Control : Self-Isolation](#) (en anglais seulement)

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la COVID-19 et sur la manière de vous protéger, de protéger votre famille et votre communauté, consultez le site Web [Coronavirus disease \(COVID-19\)](#) (en anglais seulement).

Dernière mise à jour : le 19 juin 2020

Les renseignements fournis ci-dessus ont été adaptés à partir des ressources du [BC Centre for Disease Control's COVID-19](#), consultées le 19 juin 2020, et du traitement de [l'Agence de la santé publique : Comment prendre soin d'une personne atteinte de la COVID-19 à la maison : Conseils aux soignants](#), consulté le 19 juin 2020.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre bureau de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en C.-B., visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Pour les personnes sourdes ou malentendantes, composez le **7-1-1**. Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.