



The Commonwealth of Massachusetts  
Direction de la Santé et des Services sociaux  
Direction de la Santé publique  
Bureau des Maladies infectieuses et des Sciences de  
laboratoire  
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER  
Gouverneur

KARYN E. POLITO  
Lieutenant  
Gouverneure

MARYLOU SUDDERS  
Secrétaire

MONICA BHAREL, MD, MPH  
Commissaire

Tél : 617-624-6000  
[www.mass.gov/dph](http://www.mass.gov/dph)

**Informations et consignes à  
l'intention des personnes placées en  
isolement en raison de la COVID-19**

Il vous est demandé de vous isoler en quarantaine (à l'écart) d'autres personnes parce que vous avez été diagnostiqué(e) comme un cas confirmé d'infection de Novel (nouveau) Coronavirus 2019 (COVID-19) ou parce que vous avez été exposé(e) avec un risque élevé de contamination à la COVID-19 et que vous avez maintenant des symptômes.

La COVID-19 est causée par un virus. Il se propage par les sécrétions respiratoires (mucus et gouttelettes provenant de la toux et des éternuements) d'une personne infectée et peut provoquer de graves maladies comme une pneumonie (infection pulmonaire), et rarement, la mort.

**Vous devez rester en isolement jusqu'à ce qu'une autorité sanitaire publique (la direction de la Santé publique du Massachusetts ou la commission sanitaire locale) vous autorise à quitter votre domicile. Une autorité sanitaire publique confirmera que vous pouvez quitter votre domicile après avoir déterminé que le risque d'infection d'autres personnes est faible. Pour la plupart des patients, cette période d'isolement obligatoire durera environ 10 jours, mais elle peut être plus longue en cas de persistance des symptômes.**

Pendant la période d'isolement, vous ne pouvez pas recevoir de visiteurs là où vous vous isolez. Si vous devez partager votre logement avec une autre personne, elle sera alors soumise à une quarantaine. Si votre foyer comprend un jeune enfant, une femme enceinte, une personne immunodéprimée ou souffrant d'une maladie chronique du cœur, du foie, des poumons ou des reins, ou âgée de plus de 65 ans, cette personne est particulièrement vulnérable en cas de contact avec vous pendant l'isolement. Si une personne avec laquelle vous êtes en contact correspond à cette description, veuillez en informer la commission sanitaire locale ou la direction de la santé publique du Massachusetts afin que des mesures soient prises pour la(les) protéger.

La commission sanitaire locale et la direction de la Santé publique du Massachusetts s'efforceront avec vous d'identifier toute personne (y compris vivant à votre foyer) considérée comme ayant été exposée et formuleront les recommandations de quarantaine appropriées.

Cette fiche vous explique ce que *vous devez faire* et ce que vous *ne devez pas faire* durant votre isolement. Si vous avez des questions après avoir lu ces informations, vous pouvez appeler la commission sanitaire locale (*Board of Health*), ou la direction de la Santé publique du Massachusetts, les opérateurs étant disponibles 24/24 et 7 jours sur 7 au 617-983-6800.

**Lorsque vous êtes en isolement, vous devez suivre ces instructions :**

1. Ne quittez pas votre domicile, sauf pour des soins médicaux urgents. Si vous devez quitter votre domicile pour recevoir des soins médicaux urgents, portez un masque, masque en tissu ou chirurgical. En l'absence de masque, maintenir une distance de six pieds (1,80 m) avec les autres. Lorsque ce n'est pas possible, ne pas rester à proximité des autres plus de cinq minutes. Avant de sortir de chez vous, téléphonez au prestataire médical pour l'informer que vous souffrez de la COVID-19. Pour la protection d'autrui, faites le maximum pour vous rendre chez le médecin en voiture personnelle ou en ambulance. **N'utilisez pas transports publics, covoiturage (Uber, Lyft...) ou taxis.**
2. Si vous devez vous trouver à proximité d'autres personnes, portez un masque en tissu ou chirurgical. En l'absence de masque, maintenir une distance de six pieds (1,80 m) avec les autres. Si ce n'est pas possible, ne pas rester à proximité d'autres plus de 5 minutes.
3. Ne recevez pas de visiteurs chez vous.
4. Si possible, personne ne devrait pas vivre chez vous pendant votre isolement.
5. Ne partagez pas la chambre ou la salle de bain de quelqu'un d'autre.
6. Ne partagez pas les serviettes de toilette ou la literie d'autres personnes.
7. Lavez votre linge séparément de celui des autres.
8. Ne partagez pas la vaisselle, les couverts ou les verres d'autres personnes. Lavez la vaisselle normalement, au lave-vaisselle ou à la main à l'eau chaude et au détergent.
9. En cas de toux ou d'éternuement, couvrez-vous la bouche et le nez, et jetez les mouchoirs en papier dans une poubelle avec sac jetable. Puis lavez-vous les mains.
10. Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. Si vous ne disposez pas d'eau et de savon, utilisez un gel hydroalcoolique pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool.

**Chaque fois que vous vous trouvez à proximité de quelqu'un chez vous, cette personne doit :**

1. Surveiller son état de santé et l'apparition des symptômes suivants :
  - a. fièvre (température > à 100,3 degrés). prendre sa température le matin et le soir.
  - b. Autres symptômes : toux, difficulté à respirer, essoufflement, frissons, courbatures ou douleurs musculaires, migraines ou diarrhée.
2. Se laver souvent les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. S'il n'y a pas d'eau et de savon, il faut utiliser un gel hydroalcoolique pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool.
3. Porter un masque en tissu chirurgical lorsqu'elle se trouve en contact étroit avec vous. En l'absence de masque, maintenir une distance de six pieds (1,80 m) avec les autres. Lorsque ce n'est pas possible, ne pas rester à proximité des autres plus de cinq minutes. Veiller à ne toucher que les parties du masque qui entourent l'oreille ou qui se trouvent derrière la tête. Ne pas toucher l'avant du masque. Se laver les mains à l'eau et au savon immédiatement après avoir enlevé le masque.
4. Porter des gants jetables en cas de contact direct avec vos fluides corporels (salive/crachats, mucus, urine, excréments, vomi) ou avec votre linge sale. Enlever les gants avec précaution, sans en toucher l'extérieur, les jeter à la poubelle, puis se laver les mains à l'eau et au savon ou avec un gel hydroalcoolique pour les mains.

**Si un membre de votre foyer présente l'un de ces symptômes, contactez la commission sanitaire locale la direction de la Santé publique du Massachusetts aux numéros de téléphone ci-dessous.**

Si cette personne a besoin de soins médicaux, elle doit appeler son prestataire médical avant de sortir et l'informer qu'elle a peut-être été exposée à la COVID-19.

**Autres conseils pour éviter la propagation des microbes :**

1. Vos gants, mouchoirs en papier, masques et autres déchets jetables doivent être placés à l'intérieur d'un sac que vous fermez et attachez avant de le jeter avec les autres déchets ménagers.
2. Pouvez laver votre linge dans une machine à laver standard, à l'eau chaude et au détergent. Vous pouvez utiliser de l'eau de javel, mais ce n'est pas nécessaire. Ne secouez pas le linge sale et évitez qu'il ne touche la peau ou les vêtements de quelqu'un.
3. Les surfaces de votre domicile qui ont pu être contaminées par vous ou par vos fluides corporels (salive/crachats, mucus, urine, excréments, vomi) doivent être nettoyées et désinfectées avec un désinfectant ménager en suivant les instructions figurant sur l'étiquette. Portez des gants pour le nettoyage.
4. Vous devez nettoyer votre salle de bains tous les jours, à l'aide d'un désinfectant ménager, conformément aux instructions figurant sur l'étiquette. Portez des gants pour le nettoyage.

**Combien de temps devez-vous suivre ces instructions ?**

Vous devrez rester en isolement aussi longtemps qu'il existe une possibilité que vous transmettiez l'infection à d'autres personnes. Une autorité sanitaire publique (MDPH ou la commission sanitaire locale) sera en communication avec vous et vous indiquera quand vous pourrez cesser de vous isoler. Pour la plupart des patients, cette période d'isolement obligatoire durera environ 10 jours, mais elle peut être plus longue en cas de persistance des symptômes, ou si vous souffrez d'une maladie grave nécessitant l'hospitalisation ou d'une immunodéficience.

**Vous avez des questions ?**

En cas de questions, adressez-vous à votre prestataire médical, à la Commission sanitaire locale ou à la Direction de la Santé publique du Massachusetts.

1. **Nom de votre prestataire médical :**  
**Numéro de téléphone :**
2. **Commission sanitaire locale (ville/commune) :**  
**Personne à contacter et n° de téléphone :**
3. **Direction de la Santé publique du Massachusetts : Téléphone de l'épidémiologiste de garde : (617) 983-6800 (7/7 et 24/24)**

Nous vous remercions de votre coopération active pour assurer votre santé et votre sécurité, ainsi que celles de votre famille et de vos concitoyens.

Date de remise au patient :

Fiche remise par (nom) :

Le cas échéant, on pourra ajouter des instructions ou des fiches d'informations supplémentaires.