



Commonwealth du 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

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

MARYLOU SUDDERS
Secrétaire

MONICA BHAREL, MD, MPH
Commissaire

Tél : 617-624-6000
www.mass.gov/dph

Il vous est demandé de vous isoler en quarantaine (à l'écart) d'autres personnes parce que vous avez été exposé(e) au nouveau coronavirus 2019 (SRAS-CoV2), le virus responsable de la COVID-19. Si vous avez la COVID-19, vous pourriez la transmettre aux gens qui vous entourent et les rendre malades. Remarque : en cas d'exposition, la quarantaine n'est pas obligatoire pour une personne qui a eu la COVID-19 au cours des 90 derniers jours (à compter de l'apparition des symptômes, ou du premier test positif si elle était asymptomatique), ou qui a reçu soit deux doses des vaccins COVID-19 Moderna ou Pfizer, soit une dose unique du vaccin COVID-19 Janssen, il y a au moins 14 jours mais depuis moins de 90 jours.

Le virus est transmis par les sécrétions respiratoires (mucus et gouttelettes produits par une personne qui tousse, éternue ou respire) du malade infecté. Bien que de nombreuses personnes infectées par le virus ne présentent aucun symptôme, le virus peut néanmoins être à l'origine de graves pathologies, comme la pneumonie (infection pulmonaire) et, rarement, la mort. Si vous êtes infecté(e), vous pouvez transmettre le virus à d'autres personnes. Même si vous n'avez aucun symptôme.

Cette fiche d'information vous explique ce que *vous devez faire* et ce que vous *ne devez pas faire* durant votre quarantaine. 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 au 617-983-6800 (24/24 et 7/7).

Pendant toute la durée de la quarantaine, vous ne devez pas recevoir de visiteurs chez vous. Si les autres personnes qui vivent chez vous n'ont pas été identifiées comme « contact proche » (*close contact*) et placées en quarantaine, elles peuvent continuer à exercer leurs activités habituelles sous réserve d'éviter tout contact avec vous (explications ci-dessous). Si votre test COVID-19 est positif, toute personne qui a été en contact proche avec vous devra probablement être se mettre en quarantaine.

Combien de temps devez-vous rester en quarantaine ?

La période d'incubation possible pour COVID-19 reste 14 jours, bien que l'on observe une durée d'incubation inférieure à 10 jours dans la majorité des cas¹. Vous devrez rester en quarantaine conformément à l'une des options de quarantaine ci-dessous:

¹ Selon les données observées et publiées, ainsi que les travaux de modélisation récents menés par les *Centers for Disease Control and Prevention*, si une réduction de la période de quarantaine se traduit par un plus grand respect des consignes de traçage et de quarantaine, le faible risque de voir une personne se révéler infectée par la COVID-19 au terme d'une période raccourcie de quarantaine stricte est compensé par le bénéfice escompté d'une réduction de la transmission imputable à l'augmentation de la coopération.

OPTIONS	CRITÈRES	SURVEILLANCE ACTIVE	RISQUE RÉSIDUEL
7 jours de quarantaine stricte	<u>Sortie le 8^e jour SI :</u> <ul style="list-style-type: none"> Un test (soit PCR, soit antigénique d'Abbott Binesor) effectué le 5^e jour ou plus tard est négatif ET La personne n'a éprouvé aucun symptôme jusqu'à cette date ET La personne surveille attentivement son état jusqu'à la fin du 14^e jour 	Surveillance active des symptômes et prise quotidienne de la température. SI des symptômes, même légers, se manifestent, ou la température monte à 100° Fahrenheit (37,8 °C), s'isoler	Environ 5 % de risque résiduel d'apparition de la maladie
10 jours de quarantaine stricte	<u>Sortie le 11^e jour SI :</u> <ul style="list-style-type: none"> La personne n'a éprouvé aucun symptôme jusqu'à cette date ET La personne surveille attentivement son état jusqu'à la fin du 14^e jour Aucun test n'est nécessaire dans le cadre de cette option 	immédiatement, contacter les autorités sanitaires responsables de la quarantaine et se faire tester.	Environ 1 % de risque résiduel d'apparition de la maladie
14 jours de quarantaine stricte	<ul style="list-style-type: none"> <u>Sortie le 15^e jour SI :</u> la personne a présenté <u>le moindre</u> symptôme pendant la période de quarantaine MÊME si elle a un test COVID-19 négatif OU la personne indique qu'elle ne veut pas ou ne peut pas surveiller attentivement l'apparition des symptômes. 	Aucune surveillance active supplémentaire n'est nécessaire	Réduction maximale du risque

Pendant votre quarantaine, 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 d'urgence, portez un masque en tissu, ou un masque chirurgical si vous en avez un. Avant de sortir de chez vous, appelez le prestataire médical pour l'informer que vous êtes en quarantaine en raison de votre exposition à la COVID-19. Pour protéger les autres, il vous est demandé de **ne pas utiliser les transports en commun, le covoiturage (Uber, Lyft, etc) ou un taxi pour vous rendre chez le prestataire médical.** Si vous devez vous trouver à proximité d'autres personnes, mettez un masque en tissu, ou un masque chirurgical (si vous en possédez un). Maintenez une distance de six pieds (1,80 m) avec les autres. Lorsque ce n'est pas possible, ne restez pas à proximité des autres plus de cinq minutes.
2. Ne recevez pas de visiteurs chez vous.

3. Maintenez six pieds (1,80 m) de distance entre vous et les personnes qui partagent votre domicile. En cas d'absolue nécessité, demander l'aide d'une seule personne et n'ayez aucun contact avec les autres habitants de votre domicile. Et lorsque vous êtes dans la même pièce que la personne qui vous aide, vous devez porter un masque en tissu, ou un masque chirurgical. En outre, essayez de maintenir une distance de six pieds (1,80 m) avec les autres. Lorsque ce n'est pas possible, ne restez pas à proximité des autres plus de cinq minutes.
4. Dans toute la mesure du possible, réservez une chambre et une salle de bain à votre usage unique. Ne partagez pas les serviettes de toilette ou la literie des personnes qui partagent votre domicile. Si vous devez utiliser la même salle de bain que les autres, après chaque utilisation vous devez nettoyer avec un désinfectant toutes les surfaces touchées.
5. 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.
6. En cas de toux ou d'éternuement, couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier que vous jetterez ensuite dans une poubelle avec sac jetable. Puis lavez-vous les mains.
Lavez-vous fréquemment les mains à l'eau et au savon, en les frottant chaque fois 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 (y compris les personnes qui partagent votre domicile) cette personne doit :

1. se laver les mains souvent avec de l'eau et du 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.
2. porter un masque en tissu, ou un masque chirurgical s'il y en a un de disponible. 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 immédiatement après avoir enlevé le masque. En outre, cette personne doit essayer de se tenir à plus de six pieds (1,80 m) ; lorsque ce n'est pas possible, faites que cela dure cinq minutes ou moins.
3. 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.

Toutes les personnes avec lesquelles vous devez vous trouver à proximité (y compris chez vous) doivent surveiller leur état de santé et garder à l'esprit les symptômes suivants :

- fièvre (température supérieure à 100 ° Fahrenheit (37,8 °C)). prendre sa température le matin et le soir.
- autres symptômes : toux, difficulté à respirer, essoufflement, frissons, douleurs musculaires ou corporelles, fatigue, mal de gorge, mal de tête, congestion ou écoulement nasal, perte du goût ou de l'odorat, nausées ou vomissements, diarrhée.

Si, après avoir été à proximité de vous, une personne présente l'un de ces symptômes, elle doit se faire tester et s'isoler à son domicile pour attendre les résultats. 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. Placez vos gants, mouchoirs, masques et autres déchets jetables à l'intérieur d'un sac que vous fermez et attachez avant de le jeter avec les autres déchets ménagers.
2. Vous pouvez faire la lessive dans un lave-linge 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.
3. Les surfaces de votre domicile qui ont pu être contaminées par vous ou par vos fluides corporels (salive/crachat, mucus, urine, excréments, vomi) doivent être nettoyées et désinfectées avec un désinfectant domestique en suivant les instructions d'utilisation figurant sur l'étiquette. Mettez 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. Mettez des gants pour le nettoyage.

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. Votre prestataire médical

Nom : _____
 Numéro de téléphone : _____ OU

2. Commission sanitaire locale (ville/commune) :

Ville ou village : _____
 Responsable de communication : _____
 Numéro de téléphone : _____ OU

3. Direction de la Santé publique du Massachusetts

Épidémiologiste de garde
 Téléphone : (617) 983-6800 (7 jours par semaine/24 heures par jour)

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 à laquelle ces consignes ont été remises à la personne mise en quarantaine : _____

Fiche remise par (nom) : _____

En cas d'instructions spécifiques supplémentaires, elles peuvent être rajoutées ici ou sur des feuillets supplémentaires (dans ce dernier cas, indiquer cet ajout dans la présente section) :

