

# TESTÉ? ET ENSUITE? INSTRUCTIONS VISANT LES PERSONNES TESTÉES POUR LA COVID-19

## Après le test

1. Le besoin pour vous de vous auto-isoler en attendant les résultats de votre test dépend des symptômes que vous pourriez avoir, le cas échéant, si vous êtes un contact d'un cas ou si vous avez voyagé à l'extérieur du Canada ou dans des régions à haut niveau d'activité. Consultez les instructions supplémentaires ci-dessous.
2. Pour obtenir les résultats de votre test, allez à [covid-19.ontario.ca/fr](https://covid-19.ontario.ca/fr) et cliquez sur « consultez vos résultats de laboratoire ».
  - Vos résultats peuvent aussi être disponibles sur d'autres portails de laboratoire en ligne auxquels vous souscrivez déjà (ex. Life Labs, Dynacare).
  - Un résultat de test est habituellement disponible entre 2-7 jours.
3. Si votre résultat est POSITIF, le Bureau de santé de l'est de l'Ontario (BSEO) entrera en contact avec vous pour procéder au retraçage des contacts. Le BSEO vous appellera durant cette période et vous avisera du moment où vous pourrez terminer votre auto-isolement.

## Instructions supplémentaires selon la raison pour laquelle le test a été administré

### Je n'ai pas de symptômes; je suis un contact d'un cas OU j'ai voyagé à l'extérieur du Canada ou dans des régions à haut niveau d'activité.

- Même si votre test est NÉGATIF, vous devez vous auto-isoler pendant 14 jours après votre dernier contact avec quelqu'un diagnostiqué de la COVID-19 OU votre retour au Canada ou des régions à haut niveau d'activité, tel qu'indiqué par la santé publique.
- Tous les membres de votre ménage devront rester à la maison durant la période de votre quarantaine, excepté pour des raisons essentielles, lesquelles incluent se rendre au travail, à l'école ou à la garderie, sortir pour acheter des épiceries ou des médicaments et pour se rendre aux rendez-vous médicaux essentiels.
- Après les 14 jours, continuez de pratiquer la distanciation physique et portez un couvre-visage (ou un masque non médical) quand l'éloignement physique est impossible. Lavez-vous les mains souvent, continuez de vous auto-surveiller et refaites un test dès qu'un signe ou des symptômes apparaissent.

### J'ai des symptômes; je ne suis pas un contact d'un cas ET je n'ai pas voyagé à l'extérieur du Canada ou dans des régions à haut niveau d'activité.

- Vous ainsi que tous les membres de votre ménage devez vous auto-isoler en attendant le résultat de votre test.
- Si votre test est négatif, vous pouvez cesser l'auto-isolement dès que vous n'avez plus de symptômes pendant 24 heures. Les membres de votre ménage peuvent cesser immédiatement de s'isoler. Vous devriez continuer l'éloignement physique et le port d'un couvre-visage (ou masque non médical) lorsque la distanciation physique est difficile ou impossible. Lavez-vous les mains souvent et continuez de vous auto-surveiller et faites-vous tester dès qu'un signe ou des symptômes apparaissent.

### J'ai des symptômes ET je suis un contact d'un cas.

- Même si votre test est NÉGATIF, vous devez continuer à vous auto-isoler pendant toute la période d'isolement de 14 jours, tel qu'indiqué par le BSEO.
- Les membres de votre ménage doivent s'isoler jusqu'à ce que vous receviez un résultat NÉGATIF au test de dépistage, à la suite de quoi ils devront rester à la maison pour la durée de votre période d'auto-isolement et ne sortir que pour des raisons essentielles, notamment aller au travail, à l'école ou au service de garde, sortir pour acheter des épiceries et des médicaments, ou se rendre chez le médecin pour un rendez-vous essentiel.
- Après les 14 jours, continuez de pratiquer la distanciation physique, portez un couvre-visage (ou un masque non médical) quand l'éloignement physique est impossible. Lavez-vous les mains souvent, continuez de vous auto-surveiller et faites-vous tester à nouveau dès qu'un signe ou des symptômes apparaissent.



## **Je n'ai pas de symptômes; je ne suis pas un contact d'un cas ET je n'ai pas voyagé à l'extérieur du Canada ou dans des régions à haut niveau d'activité.**

- Vous n'avez pas à vous auto-isoler pendant que vous attendez les résultats de votre test.
- Si les résultats de votre test sont NÉGATIFS, continuez de pratiquer la distanciation physique et portez un couvre-visage (ou un masque non médical) quand l'éloignement physique est impossible. Lavez-vous les mains souvent, continuez de vous auto-surveiller et faites-vous tester à nouveau dès qu'un signe ou des symptômes apparaissent.

## **Comment s'auto-isoler**

- Restez à la maison, excepté pour obtenir des soins médicaux.
- Évitez les contacts avec les autres.
- Surveillez vos symptômes de la COVID-19. Si vos symptômes s'aggravent et que cela vous inquiète, appelez Télésanté au 1-866-797-0000 ou votre fournisseur de soins de santé.
  - **Si vous avez de la difficulté à respirer ou que vous présentez d'autres symptômes graves**, faites le 911 ou rendez-vous à l'urgence immédiatement. Avisez le personnel de vos symptômes et dites-lui que votre test pour la COVID-19 était positif.
- Utilisez des services de livraison d'aliments ou magasinez en ligne si vous avez besoin de faire des achats. **N'allez pas** dans les magasins ou les supermarchés en personne. Prenez les dispositions nécessaires pour que vos épiceries et vos fournitures soient déposées à votre porte afin de minimiser les contacts. Demandez l'aide d'un membre de la famille, un voisin ou un ami pour vos commissions essentielles.
- Prenez soin de vous :
  - Prenez du repos et buvez beaucoup pour vous hydrater. Prenez des médicaments en vente libre tel que recommandé, comme l'acétaminophène (Tylenol), pour vous sentir mieux.
  - Gardez la pièce où vous êtes bien aérée; si possible, ouvrez les fenêtres et évitez la fumée du tabac ou de tout autre produit.
  - Pour recevoir de l'aide à cesser ou diminuer de fumer, contactez votre fournisseur de soins, Télésanté au 1 866 797-0000, ou consultez [www.smokershelpline.ca/fr-ca/home](http://www.smokershelpline.ca/fr-ca/home).
  - Restez en contact avec vos amis et votre famille par téléphone ou via l'ordinateur.
  - Pour en savoir plus sur l'auto-isolement, visitez [www.BSEO.ca/coronavirus](http://www.BSEO.ca/coronavirus).

## **Des détails sur la COVID-19 et le test**

- Certaines personnes peuvent être infectées et ne présenter aucun symptôme. Certains ont un test positif et développent ensuite des symptômes.
- La plupart des cas de COVID-19 sont légers. Si vous souffrez de maladies chroniques comme le diabète, les maladies du cœur et des poumons, ou si vous avez 70 ans ou plus, vous êtes à plus grand risque de maladie plus grave et dangereuse. Que vous soyez asymptomatique ou malade, vous êtes considérés contagieux et vous pouvez quand même transmettre le virus à quelqu'un d'autre jusqu'à ce qu'un infirmier en santé publique vous dise le contraire.

## **Que signifie un test négatif?**

- Si votre test de la COVID-19 est négatif, le virus n'était pas détectable au moment de la collecte de votre échantillon. Cela ne signifie pas que vous ne serez pas malade. Cela ne signifie pas non plus que vous ne serez pas exposé au virus, qu'un de vos tests ne sera pas positif ou que vous ne tomberez pas malade de la COVID-19 n'importe quand après votre test. Les résultats du test signifient seulement que la COVID-19 n'a pas été détectée au moment du test.

## **Que signifie un test positif si je n'ai pas de symptômes?**

- Lorsque le virus est présent dans l'échantillon, le test est très efficace pour le détecter. Même si une personne atteinte de la COVID-19 s'est entièrement rétablie et qu'elle n'est plus contagieuse, elle peut quand même recevoir un résultat positif.
- L'importance d'un test positif sans que vous n'ayez jamais eu de symptômes n'est encore pas connue. Vous devriez vous auto-isoler et surveiller l'apparition de symptômes tel que recommandé par le bureau de santé.

## **Le test peut-il déterminer si j'ai eu la COVID-19 dans le passé (mais pas maintenant)?**

- Non. Il ne s'agit pas d'un test des anticorps ou test sérologique. L'écouvillonnage ne fait que déterminer si vous avez la COVID-19 au moment du test. Présentement, les tests pour détecter les anticorps ou le test sérologique ne sont pas encore disponibles en Ontario.

**Pour en savoir plus, appelez au 1-800-267-7120 ou consultez [www.BSEO.ca/coronavirus](http://www.BSEO.ca/coronavirus)**