

Recommandations de santé publique Consignes à suivre pour la personne qui est en attente d'un test ou du résultat d'un test pour la COVID-19

Vous devez vous isoler en attendant votre résultat de test si :

- Vous présentez des symptômes de la COVID-19, consultez le feuillet [Consignes à suivre pour la personne qui présente des symptômes de la COVID-19](#);
- Vous avez été identifié comme un contact d'un cas de COVID-19, consultez le feuillet [Consignes à suivre pour la personne identifiée comme contact d'un cas confirmé de COVID-19](#);
- Vous êtes de retour d'un voyage à l'étranger, consultez le feuillet [Consignes à suivre pour la personne de retour d'un pays étranger](#).

Si vous ne répondez à aucun des critères ci-haut, vous n'avez pas à vous isoler. Nous vous recommandons de respecter les mesures sanitaires générales. Si votre résultat de test est positif, vous recevrez des consignes de la direction de santé publique.

Couvrez votre nez et votre bouche

Utilisez un masque ou un couvre-visage, pour vous couvrir le nez et la bouche quand vous êtes dans un lieu public fermé ou partiellement couvert.

Pour savoir comment fabriquer et utiliser un couvre visage, consultez la page [Port du couvre-visage \(masque artisanal\) dans les lieux publics](#).



Couvrez votre toux et vos éternuements

- Utilisez un mouchoir en papier pour tousser, vous moucher ou éternuer.
- Jetez le mouchoir dans une poubelle dès que possible et lavez-vous les mains.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, tousser ou éternuez dans le creux de votre coude.



Lavez vos mains souvent

- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon; frottez vos mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches.
- Lavez aussi vos mains avant de manger, après être allé à la toilette et chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Fermez le couvercle de la toilette avant de peser sur la chasse d'eau et lavez vos mains.



Ne partagez pas vos objets personnels

- Ne partagez pas vos assiettes, ustensiles, verres, serviettes, draps et vêtements avec d'autres personnes.

Vous pouvez contacter le service Info-Social 811 (consultation téléphonique psychosociale 24/7) si vous vivez :

- Du stress, de l'anxiété;
- Des réactions émotives qui perdurent (pleurs fréquents, irritabilité, etc.);
- Des idées qui tournent sans arrêt dans votre tête : cela vous envahit et vous fait peur;

Des professionnels en intervention psychosociale vous offriront du soutien et vous partageront de l'information et des conseils selon vos besoins.

Information sur la COVID-19

Qu'est-ce que la COVID-19?

La COVID-19 est une maladie causée par le nouveau coronavirus.

Quels sont les symptômes?

Les principaux symptômes sont la fièvre, l'apparition ou l'aggravation d'une toux, une difficulté à respirer ou une perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale. D'autres symptômes peuvent aussi apparaître : mal de gorge, mal de tête, douleur musculaire, fatigue intense, perte importante de l'appétit, vomissements et diarrhée.

Comment se transmet la COVID-19?

Elle se transmet d'une personne à une autre par le contact avec les gouttelettes qui sont projetées dans l'air quand une personne malade parle, tousse ou éternue. Une personne qui n'a pas de symptômes peut transmettre la COVID-19 sans le savoir. La transmission par des surfaces ou des objets contaminés est possible, mais ne représente pas le mode de transmission principal.

En cas de doute, contactez la ligne 1 877 644-4545 ou consultez le [Guide autosoins](#) sur [Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus).