

Maladie à coronavirus (COVID-19)

Santé publique – Fiche d'information
Mars 2022

Manitoba 

Les coronavirus (CoV) font partie d'une grande famille de virus qui causent des maladies allant du simple rhume à des affections plus graves. La COVID-19 est une maladie contagieuse causée par le SARS-CoV-2, un virus faisant partie de la famille des coronavirus. La plupart des personnes infectées par le virus présentent des symptômes respiratoires de légers à modérés, mais le virus peut affecter différentes personnes de différentes manières. Certaines personnes deviennent gravement malades et ont besoin de soins médicaux.

Vaccins

Les vaccins jouent un rôle important dans la réduction de l'incidence de la COVID-19 dans la population, notamment en diminuant considérablement le risque de complications graves pouvant entraîner une hospitalisation et un décès. Les vaccins sont la meilleure défense contre le virus. Nous vous encourageons donc à vous faire vacciner dès que vous êtes admissibles et à recevoir toutes les doses recommandées pour vous assurer la meilleure protection possible. Pour en savoir plus sur les vaccins contre la COVID-19, consultez manitoba.ca/covid19/vaccine/index.html.

Traitement

Même s'ils ne remplacent pas la vaccination, les traitements contre la COVID-19 procurent une protection additionnelle pour les personnes à risque élevé de présenter une forme grave de la maladie, y compris celles qui ont été vaccinées. Comme les traitements ne sont efficaces qu'au tout début de l'infection, les gens doivent passer rapidement un test de dépistage après l'apparition de symptômes. Pour obtenir de plus amples renseignements et vérifier votre admissibilité, rendez-vous à manitoba.ca/covid19/treatment/index.fr.html, téléphonez à Health Links – Info Santé (204 788-8200 ou 1 888 315-9257) ou communiquez avec votre fournisseur de soins.

Dépistage de la COVID-19

Le dépistage de la COVID-19 est recommandé dans le cas où un résultat positif ou négatif éclairera les décisions concernant vos traitements ou vos soins ou pour certains lieux de travail. Pour déterminer si vous êtes admissible au dépistage, rendez-vous à www.gov.mb.ca/covid19/testing/testing-eligibility.fr.html.

Si vous avez des symptômes de la COVID-19 et que vous n'êtes pas admissible au test de dépistage par PCR, nous vous recommandons d'utiliser un test antigénique rapide (si vous en avez un à la maison). Si vous obtenez un résultat négatif, ne présumez pas que vous n'êtes pas atteint de la COVID-19. Nous vous recommandons de passer un deuxième test dans les 24 heures qui suivent votre premier test et un troisième test (si vous en avez un) dans les 24 heures qui suivent le deuxième. Pour en savoir plus sur le test antigénique rapide et la façon de l'utiliser, consultez manitoba.ca/covid19/testing/rat.fr.html.

Si les résultats de tous vos tests sont négatifs, vous pouvez reprendre vos activités habituelles dans la mesure où vous n'avez plus de fièvre et que vos autres symptômes se sont améliorés au cours des 24 dernières heures. Si vous avez eu pour consigne de vous isoler, vous devrez quand même terminer votre période d'auto-isolément (quarantaine).

Vous pouvez accéder à vos résultats de tests PCR en toute sécurité à soinscommunsmb.ca/covid19/resultats-test. Les délais d'attente pour obtenir les résultats peuvent varier selon les volumes de tests et l'endroit où vous avez passé votre test. Si vous n'avez pas de carte d'assurance-maladie familiale du Manitoba, si vous ne résidez pas au Manitoba ou si vous êtes incapable d'accéder au résultat de votre test de dépistage, téléphonez à Health Links – Info Santé au 204 788-8200 ou au 1 888 315-9257 (numéro sans frais).

Si vous n'avez pas passé un test et que vous présentez des symptômes de la COVID-19, vous devez présumer que vous avez la COVID-19 et suivre les conseils d'isolement applicables aux personnes atteintes de la COVID-19.

Quels sont les symptômes de la COVID-19?

L'apparition des symptômes peut survenir jusqu'à 14 jours après une exposition.

Voici les symptômes signalés les plus courants ::

- Fièvre/frisson
- Toux
- Mal de gorge/voix enrouée
- Difficultés respiratoires
- Perte du goût ou de l'odorat
- Vomissements et diarrhée pendant plus de 24 heures
- Nez qui coule
- Douleurs musculaires
- Fatigue
- Conjonctivite (yeux rouges)
- Maux de tête
- Éruptions cutanées de cause inconnue
- Baisse d'appétit importante (chez un enfant en bas âge)
- Nausée ou perte d'appétit

Comment prendre soin de vous à la maison pendant une période d'isolement

L'isolement peut permettre de réduire la transmission du virus de la COVID-19, y compris ses variants, dans votre maison et votre collectivité. Il est important que vous suiviez les conseils de votre office régional de la santé pour savoir quand et comment vous isoler.

- **Un isolement s'impose** lorsque vous obtenez un résultat positif au test PCR ou au test antigénique rapide ou si vous présentez des symptômes sans avoir passé un test. **La période d'isolement est de cinq jours après l'apparition des symptômes** ou se prolonge jusqu'à ce que vous n'avez plus de fièvre et que vos autres symptômes se soient améliorés au cours des 24 dernières heures. Si vous n'avez pas de symptômes et que le test est positif, **vous devez demeurer en isolement pendant les cinq jours qui suivront la date à laquelle vous avez passé votre test.**

Vous devez également éviter les **visites non essentielles dans des milieux à risque élevé** (les foyers de soins personnels, les établissements de santé, etc.) et les contacts non essentiels avec des personnes à risque élevé de présenter une forme grave de la COVID-19 pendant les dix jours qui suivent l'apparition de vos symptômes ou, si vous ne présentez pas de symptômes, pendant les dix jours qui suivent la date à laquelle vous avez passé votre test. **Vous devez aussi porter un masque bien conçu et bien ajusté pendant cette période de dix jours** si vous entrez en contact avec d'autres personnes. Pour obtenir de plus amples renseignements sur la manière de choisir, d'utiliser et d'entretenir un masque, consultez manitoba.ca/covid19/prevention-assessing-risk.html.

Que devez-vous faire pendant votre période d'isolement?

- Demeurez à la maison et évitez les contacts avec d'autres personnes (y compris les membres de votre maisonnée).
- Lavez-vous les mains régulièrement et avec de l'eau et du savon pendant au moins 15 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool qui contient au moins 60 % d'alcool.
- Couvrez votre visage lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Ne quittez pas votre maison pour aller au travail, à l'école ou à un autre endroit public, sauf si vous avez besoin de soins médicaux urgents.
- Demeurez dans votre propre chambre ou à un étage séparé des autres membres du ménage. Évitez de partager des articles ménagers et des articles personnels. Si cela est possible, utilisez une salle de toilettes distincte. Si vous devez partager une salle de toilettes, celle-ci doit être nettoyée et désinfectée souvent.
- Si vous devez quitter votre chambre ou votre étage, portez un masque bien conçu et bien ajusté, et demeurez à au moins deux mètres (six pieds) des autres membres de votre maisonnée.
- Évitez les contacts avec les animaux de compagnie qui vivent dans votre maison.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison pendant cette période. Si personne n'habite avec vous, faites livrer votre épicerie ou d'autres articles et demander qu'on les laisse au seuil de votre porte pour limiter les contacts avec d'autres personnes.
- Avisez les fournisseurs de services qui se rendent régulièrement chez vous qu'un membre de votre maisonnée est malade, a contracté la COVID-19 ou attend des résultats de test, ou annulez les rendez-vous. Les fournisseurs de services, dont les travailleurs des soins à domicile, les ergothérapeutes, les physiothérapeutes, les travailleurs sociaux, détermineront la meilleure façon de vous fournir les soins requis pendant cette période.
- Reposez-vous, mangez sainement et buvez beaucoup de liquides clairs (p. ex. de l'eau).
- Prenez de l'acétaminophène (Tylenol®) ou de l'ibuprofène (Advil®) pour soulager la fièvre ou la douleur.

Les personnes qui vivent seules peuvent vivre énormément de stress lorsqu'elles sont malades. Demeurez en contact avec vos proches et vos amis par téléphone ou courriel ou, encore, par l'entremise des médias sociaux ou de toute autre technologie.

Pour vous renseigner sur la façon de prendre soin d'une personne atteinte de la COVID-19 à la maison, consultez www.manitoba.ca/asset_library/en/covid/factsheet-careforperson-withcovid-athome.fr.pdf.

Remarque : Si vous devez quitter votre domicile alors que vous êtes malade, vous devez porter un masque bien ajusté et bien conçu durant vos sorties.

Qu'en est-il des membres de ma maisonnée ou des autres personnes avec qui je suis en contact étroit?

Si vous présentez des symptômes ou si avez obtenu un résultat positif à un test de dépistage, vous n'êtes plus tenu d'aviser les personnes avec qui vous avez été en contact étroit, et ces derniers ne sont pas systématiquement tenus de s'isoler (quarantaine), sauf si les responsables de la santé publique le recommandent, c'est-à-dire dans des situations à risque élevé

(p. ex. lorsqu'il y a des éclosions ou dans les établissements de santé). Si vous vivez dans une collectivité des Premières nations, renseignez-vous auprès de votre collectivité pour obtenir des conseils supplémentaires.

Sachez toutefois que **tous les membres d'une maisonnée doivent surveiller eux-mêmes l'apparition de symptômes de la COVID-19** pendant les 14 jours qui suivent l'exposition. Les membres de votre maisonnée doivent être très prudents pendant la période d'isolement d'une personne symptomatique et éviter toute visite non essentielle dans des milieux à risque élevé ou tout contact non essentiel avec des personnes présentant un risque élevé de forme grave de la COVID-19. Si vous vivez avec un travailleur de la santé, ce dernier doit demander à son service de santé au travail si des exigences supplémentaires s'appliquent à sa situation avant son retour au travail.

Si des symptômes apparaissent chez un membre de votre maisonnée, celui-ci doit s'isoler immédiatement et consulter l'outil d'évaluation en ligne des symptômes de la COVID-19 à soinscommunsmb.ca/covid19/outil-de-depistage pour déterminer s'il doit passer un test de dépistage.

Que dois-je faire si j'habite avec une personne à risque élevé de présenter une forme grave de la COVID-19?

Certaines personnes sont à risque plus élevé de présenter une forme grave de la COVID-19 pouvant entraîner leur hospitalisation ou même leur décès. Les groupes à risque élevé comprennent les personnes de 60 ans ou plus, les personnes ayant des maladies chroniques ou celles ayant un système immunitaire affaibli (p. ex. les patients qui suivent un traitement contre le cancer). Isolez-vous autant que possible de la personne à risque élevé. Si des symptômes se manifestent chez cette personne, téléphonez à Health Links - Info Santé (**204 788-8200** ou **1 888 315-9257**) pour déterminer son admissibilité au dépistage et au traitement.

Si vous avez des questions concernant l'isolement, consultez manitoba.ca/covid19/prevention-assessing-risk.html.

Qu'est-ce que l'auto-isolement (quarantaine)?

L'auto-isolement, qu'on appelle aussi la quarantaine, est la période pendant laquelle les personnes qui peuvent avoir été exposées à la COVID-19 sont tenues de demeurer loin des autres afin de limiter la propagation. Ces personnes comprennent celles qui ont été en contact étroit avec une personne infectée, ainsi que celles qui ont voyagé et qui ont pu être exposées dans le cadre de leurs déplacements.

L'auto-isolement (quarantaine) n'est plus systématiquement recommandé par les responsables de la santé publique; cependant, vous pourriez devoir vous isoler (quarantaine) si vous avez voyagé ou si les responsables de la santé publique appliquent des exigences plus strictes afin de réduire la transmission du virus, notamment lorsqu'il y a une éclosion ou dans les établissements de santé.

Pendant votre auto-isolement (quarantaine), vous devez surveiller l'apparition de symptômes. Si des symptômes apparaissent, vous devez continuer de vous isoler et consulter l'outil d'évaluation en ligne des symptômes de la COVID-19 à soinscommunsmb.ca/covid19/outil-de-depistage pour déterminer si vous devez passer un test de dépistage.

Remarque : Les personnes qui ont voyagé à l'étranger doivent suivre les exigences fédérales en matière de dépistage et d'isolement ou d'auto-isolement (quarantaine).

Quand dois-je m'inquiéter de mes symptômes?

Si vous présentez des symptômes nouveaux ou qui s'aggravent (y compris la fièvre, la toux, les maux de tête, l'essoufflement ou les difficultés respiratoires) ou si vous commencez à vous sentir moins bien pendant votre période d'isolement, communiquez avec Health Links – Info Santé au **204 788-8200** ou au **1 888 315-9257**.

Appelez le 911 si vos symptômes sont graves (c'est-à-dire une douleur thoracique nouvelle ou intense, des difficultés à respirer, des lèvres ou un visage bleuâtres, une confusion soudaine, des symptômes d'un accident vasculaire cérébral tels qu'une faiblesse des jambes ou des bras, un engourdissement, des troubles de l'élocution ou un affaissement du visage). Il est important que vous consultiez rapidement un médecin pour obtenir les soins dont vous avez besoin.

Comment peut-on freiner la propagation de la COVID-19?

- Faites-vous vacciner.
- Restez à la maison lorsque vous êtes malade.
- Lavez-vous les mains régulièrement et avec de l'eau et du savon pendant au moins 15 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool qui contient au moins 60 % d'alcool.
- Couvrez votre visage lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Gardez votre environnement propre, et assurez-vous que l'air circule bien dans votre maison.
- Évaluez votre risque personnel pour déterminer si des précautions additionnelles s'imposent, comme l'éloignement physique ou le port du masque. Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'évaluation du risque, consultez manitoba.ca/covid19/prevention-assessing-risk.html.

REMARQUE : En période d'augmentation de la transmission communautaire et du nombre de cas, les responsables de la santé publique peuvent mettre en œuvre des exigences plus strictes pour réduire la transmission du virus. Ces mesures supplémentaires peuvent s'appliquer à l'échelle régionale ou provinciale. L'outil d'évaluation en ligne des symptômes de la COVID-19 (soinscommunsmb.ca/covid19/outil-de-depistage) vous donnera une orientation sur toute nouvelle exigence.

Renseignements additionnels sur la COVID-19

- Health Links – Info Santé – **204 788-8200** ou **1 888 315-9257**
- Site Web du gouvernement du Manitoba sur la COVID-19 – www.manitoba.ca/covid19/index.fr.html
- Site Web du gouvernement du Canada sur la COVID-19 – www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html
- Site Web de l'Organisation mondiale de la santé – www.who.int/fr