

# La quarantaine, comment ça marche ?



## Qu'entend-on par « quarantaine » ?

La quarantaine désigne le fait d'éloigner des autres une personne susceptible d'avoir été exposée à la COVID-19.

### Et si je me sens bien ?

Même si vous n'avez aucun symptôme, vous pouvez transmettre la COVID-19 à d'autres personnes.

### Quand dois-je me placer en quarantaine ?

Même si vous ne vous sentez pas malade, vous devez vous placer en quarantaine si :

- vous avez été en contact avec quelqu'un atteint de la COVID-19,
- vous avez rejoint l'Oregon depuis l'extérieur de l'état pour des raisons non essentielles,
- vous revenez dans l'Oregon après avoir voyagé hors de l'état pour des raisons non essentielles.

### Qu'est-ce qu'un déplacement essentiel ?

- Les déplacements essentiels incluent le travail et les études, le soutien des infrastructures essentielles, les services économiques et la chaîne de production, la santé, les soins médicaux immédiats, la protection et la sécurité.
- Les déplacements non essentiels incluent les déplacements ou voyages qui sont de nature touristique ou de loisirs.

### Qu'implique la quarantaine ?

Si vous avez été au contact d'un cas de COVID-19 :

- Restez chez vous et à au moins deux mètres de distance de tout le monde, y compris des personnes qui vivent sous votre toit, pendant 14 jours.

Si vous vous êtes mis en quarantaine suite à un déplacement non essentiel :

- Restez chez vous pendant 14 jours. Maintenez une distance d'au moins deux mètres avec les personnes avec qui vous vivez.

Une quarantaine de 14 jours est l'option la plus sûre pour empêcher la transmission de la COVID-19 à d'autres personnes. Si vous n'avez eu aucun symptôme, vous pouvez envisager de mettre fin à la quarantaine de manière anticipée :

- Après 10 jours, sans aucun test, ou

### Soyez prudent(e)

Appelez votre professionnel de santé si vous présentez des symptômes de COVID-19 :

- Toux
- Souffle court **ou** respiration difficile
- Fièvre
- Frissons
- Mal de gorge
- Perte de goût ou d'odorat récente
- Fatigue
- Douleurs musculaires ou corporelles
- Maux de tête
- Congestion ou écoulement nasal
- Nausées ou vomissements
- Diarrhées



- Après sept jours, si vous avez obtenu un résultat négatif à un test antigénique ou PCR (réaction de polymérisation en chaîne) effectué moins de 48 heures avant la fin de la quarantaine.

6 ft  
2 m

Si vous choisissez de raccourcir votre période de quarantaine, il existe un faible risque que vous transmettiez la maladie infectieuse à d'autres personnes après la quarantaine ; il est donc essentiel que vous continuiez à vous surveiller quotidiennement pour détecter des symptômes.

Si des symptômes apparaissent, vous devez retourner en quarantaine, en informer les autorités sanitaires locales et appeler votre prestataire de soins de santé pour discuter de la possibilité de procéder à un dépistage.

La réduction du délai de quarantaine n'est pas envisageable en cas d'épidémie dans les établissements de soins de longue durée et autres établissements de soins collectifs. Rendez-vous sur le site Web dédié à la COVID-19 de l'[Autorité sanitaire de l'Oregon \(Oregon Health Authority, OHA\)](#).



### Vous pouvez...

- ✓ Faire de l'exercice seul(e)
- ✓ Jouer à des jeux ou faire des puzzles
- ✓ Jardiner ou vous asseoir devant chez vous
- ✓ Maintenir le contact avec des personnes à distance



### Vous ne pouvez pas...

- ✗ Aller faire des courses
- ✗ Aller à la pharmacie
- ✗ Recevoir des amis chez vous
- ✗ Faire de l'exercice en groupe



### Contact par le biais de ressources

Pour certaines personnes, la quarantaine peut sembler facile. Cependant, cela peut être plus difficile pour d'autres. Cela peut être particulièrement pesant pour les personnes qui ne peuvent pas faire de télétravail, qui vivent seules, qui vivent avec un handicap ou qui s'occupent d'autres personnes à la maison.

**Les ressources suivantes sont à votre disposition si vous avez besoin d'aide :**

- Rendez-vous sur [211info.org](https://211info.org) ou appelez le 211.
- Les bénéficiaires de l'Oregon Health Plan peuvent se rendre sur [ohp.oregon.gov](https://ohp.oregon.gov).
- Votre [autorité de santé publique locale ou tribale](#) vous aidera à trouver les ressources utiles.
- Les ressources pour la région centrale de l'Oregon sont disponibles sur [www.centraloregonresources.org](https://www.centraloregonresources.org).

**Accessibilité du document :** Pour les personnes ayant un handicap ou les personnes dont la langue maternelle n'est pas l'anglais, l'OHA peut fournir des documents dans d'autres formats, par exemple dans d'autres langues, en gros caractères, en braille ou sous un autre format souhaité. Contactez le Health Information Center (Centre d'informations de santé) au 1-971-673-2411, par téléscripneur 711 ou à l'adresse [COVID19.LanguageAccess@dhs.oha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhs.oha.state.or.us).