

## COVID-19: comprendre la quarantaine et l'isolement

Ce tableau résume les mesures de quarantaine et d'isolement relatives au COVID-19. Consultez la suite de cette page pour de plus amples renseignements.

	Quarantaine	Isolement
Qu'est-ce que cela veut dire ?	Restez chez vous, surveillez votre santé et séparez-vous des autres après avoir été récemment exposé(e) à une personne atteinte du COVID-19.	Restez chez vous, surveillez votre santé et séparez-vous des autres lorsque vous êtes atteint(e) du COVID-19 ou que vous en présentez les symptômes.
Qui doit faire cela ?	Les personnes qui ont été en contact étroit avec une personne atteinte du COVID-19.	Les personnes ayant reçu un diagnostic confirmé de COVID-19 (résultat positif à un test de diagnostic récent) ou présentant des <a href="#">symptômes</a> du COVID-19.
Pourquoi dois-je le faire ?	Si vous êtes proche d'une personne atteinte du COVID-19, vous avez plus de chances de l'attraper. En restant chez vous, vous évitez de le transmettre à d'autres personnes. Vous pouvez avoir le COVID-19 et le transmettre même si vous n'avez pas de symptômes.	En restant chez vous, vous évitez de transmettre le COVID-19. Vous pouvez transmettre le COVID-19 même si vous n'avez pas de symptômes.
Où dois-je rester ?	Chez vous ou dans un hôtel <a href="#">Take Care</a> gratuit.	Chez vous, dans un établissement de santé ou dans un hôtel <a href="#">Take Care</a> gratuit.
Dois-je me soumettre à un dépistage de COVID-19 ?	Oui. Vous devriez <a href="#">vous faire dépister</a> , sauf si vous êtes entièrement vacciné(e) contre le COVID-19.	Si vous n'avez pas fait de dépistage alors que vous présentez des symptômes, <a href="#">faites-vous tester</a> immédiatement. Restez en isolement pendant que vous attendez les résultats de votre test.
Dois-je me faire soigner ?	Vous devez prendre votre température deux fois par jour et surveiller votre état de santé pour détecter tous autres symptômes. Contactez votre prestataire de soins de santé si vous présentez des symptômes, si vous êtes âgé(e) ou si vous avez un problème de santé qui vous expose à un <a href="#">risque accru de maladie grave due au COVID-19</a> . <a href="#">Rendez-vous à l'hôpital ou composez le 911</a> si vous avez des difficultés à respirer ou subissez une autre urgence médicale.	Oui. Vous devez prendre votre température deux fois par jour et surveiller votre état de santé pour détecter tous autres symptômes. Contactez votre prestataire de soins de santé pour l'informer du résultat de votre test positif ou que vous présentez des symptômes et pour parler des possibilités de traitement (voir ci-dessous). <a href="#">Rendez-vous à l'hôpital ou composez le 911</a> si vous avez des difficultés à respirer ou subissez une autre urgence médicale.
Comment puis-je protéger les autres membres de mon foyer ?	Évitez tout contact autant que possible. Gardez une distance minimale de six pieds avec les autres, portez une protection pour le visage lorsque vous n'êtes pas seul(e) dans une pièce, et nettoyez et désinfectez fréquemment votre logement (voir quelques précisions ci-dessous).	Évitez tout contact autant que possible. Gardez une distance minimale de six pieds avec les autres, portez une protection pour le visage lorsque vous n'êtes pas seul(e) dans une pièce, et nettoyez et désinfectez fréquemment votre logement (voir quelques précisions ci-dessous).
Puis-je aller à l'école ?	Non (enseignement à distance seulement).	Non (enseignement à distance seulement).

Puis-je aller au travail ?	Non, sauf dans le cas de certains travailleurs essentiels (voir ci-dessous pour de plus amples renseignements).	Non.
Et si je suis vacciné(e) ?	Il n'est pas nécessaire de vous mettre en quarantaine si vous êtes entièrement vacciné(e).	Vous devez vous isoler si vous avez des symptômes du COVID-19 ou si vous avez été testé(e) positif(ve) au COVID-19, même si vous êtes entièrement vacciné(e).
Où puis-je sortir ?	Pour obtenir des soins médicaux essentiels (y compris un test) et pour des besoins élémentaires, notamment pour faire les courses, si vous n'avez aucun autre moyen de les faire (voir les précautions à prendre ci-dessous).	Pour obtenir des soins médicaux essentiels (y compris un test) et pour des besoins élémentaires, notamment pour faire les courses, si vous n'avez aucun autre moyen de les faire (voir les précautions à prendre ci-dessous).
Pendant combien de temps ?	Pendant 10 jours suivant votre dernier contact avec la personne atteinte du COVID-19.	Au moins 10 jours à partir de l'apparition de vos symptômes ou, si vous ne présentez aucun symptôme, 10 jours à partir de la date de votre test (voir tous les critères d'isolement ci-dessous).

### **Foire aux questions : Quarantaine**

#### **Comment définit-on un contact proche ?**

Un contact proche est une personne qui s'est trouvée à six pieds ou moins d'une personne atteinte du COVID-19 pendant au moins 10 minutes sur une période de 24 heures. Dans la plupart des cas, tous ceux qui habitent avec une personne atteinte de COVID-19 sont des contacts proches. Les assistants de santé à domicile, les collègues de travail, les camarades de classe, les amis ou les parents avec lesquels vous avez passé du temps peuvent également être des contacts proches.

#### **Comment déterminer la date de fin de quarantaine ?**

Si vous êtes un contact proche, vous devez rester en quarantaine pendant 10 jours à compter de la date de votre dernier contact étroit avec une personne atteinte de COVID-19. Votre employeur peut vous demander de ne pas venir travailler pendant une période différente en fonction des exigences de l'État de New York (NYS) applicables à certains secteurs. Si vous commencez à présenter des symptômes du COVID-19 ou que vous testez positif(ve) pendant la quarantaine, vous devez vous faire tester et commencer une période d'isolement.

#### **Si je reçois un résultat négatif à un test de COVID-19, puis-je mettre fin précocement à la quarantaine ?**

Non, vous ne pouvez pas mettre fin précocement à la quarantaine avec un résultat de test négatif. Il est possible que vous ayez testé négatif(ve) parce que vous n'aviez pas encore le COVID-19 au moment du test. Le COVID-19 peut mettre plusieurs jours à faire son apparition après une exposition.

#### **Si je suis vacciné(e) contre le COVID-19 et que j'ai été exposé(e) à une personne atteinte du COVID-19, dois-je malgré tout me mettre en quarantaine ?**

Les personnes qui ont obtenu tous les vaccins nécessaires contre le COVID-19 et ont été exposées à une personne atteinte du COVID-19 n'ont pas besoin de se mettre en quarantaine, sous réserve qu'elles ne présentent pas de symptômes du COVID-19 suite à cette exposition. **Avoir obtenu tous les**

**vaccins nécessaires** signifie être dans la période qui commence deux semaines après l'administration de la deuxième dose d'un vaccin à deux doses (tel que les vaccins Pfizer-BioNTech et Moderna) ou deux semaines après l'administration d'un vaccin à dose unique (tel que le vaccin Johnson & Johnson/Janssen).

**Si j'obtiens un résultat positif à un test d'anticorps, dois-je me placer en quarantaine si je suis un contact proche ?**

Oui. Dans le NYS, une quarantaine est toujours exigée même si vous avez eu un résultat positif à un test d'anticorps.

**Si j'ai déjà eu le COVID-19, dois-je malgré cela me mettre en quarantaine ?**

Ceux qui ont contracté le COVID-19 au cours des trois derniers mois (tests de diagnostic positif) et se sont rétablis, puis qui ont été exposés à une personne atteinte du COVID-19 ne sont pas contraints de se mettre en quarantaine ou de se faire de nouveau tester pour le COVID-19 pendant trois mois suivant leur maladie, sous réserve qu'ils ne présentent aucun symptôme de COVID-19 après l'exposition. La période de trois mois court à compter de la date à laquelle la personne a commencé à présenter des symptômes de COVID-19 ou, si elle n'a pas eu de symptôme, de la date de son premier test de diagnostic positif. Si plus de trois mois se sont écoulés depuis que la personne a contracté le COVID-19, cette exception ne s'applique pas à son cas et elle doit se plier aux exigences générales de quarantaine.

**Qui doit rester en quarantaine après un voyage ?**

Dans le NYS, il n'est plus requis de se placer en quarantaine après un voyage ; toutefois, pour certains voyageurs, un dépistage et une quarantaine sont toujours recommandés après un voyage. Une quarantaine peut être requise dans certains contextes, tels que dans les établissements résidentiels collectifs. Certains travailleurs, tels que les travailleurs de la santé, ont des règles plus strictes pour retourner au travail après un voyage. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site Internet des recommandations aux voyageurs de NYS [coronavirus.health.ny.gov/covid-19-travel-advisory](https://coronavirus.health.ny.gov/covid-19-travel-advisory).

**Puis-je aller travailler lorsque je suis en quarantaine ?**

Les contacts proches qui sont des travailleurs essentiels, selon la [définition de NYS](#), peuvent aller travailler pendant qu'ils sont en quarantaine dans certains cas limités. Si vous pensez que cela est peut-être le cas dans votre situation, contactez votre employeur, car il aura des mesures spécifiques à prendre. Les personnes autorisées à travailler durant une quarantaine doivent répondre à des exigences supplémentaires, notamment porter une protection pour le visage en permanence au travail et rester en quarantaine lorsqu'elles ne travaillent pas.

**Un membre de mon foyer doit se placer en quarantaine en raison d'une exposition en dehors du foyer (par exemple à l'école ou au travail). Cela signifie-t-il que je dois moi aussi me mettre en quarantaine ?**

Non. Vous êtes le contact d'un contact et la quarantaine n'est donc pas nécessaire dans votre cas. Vous devriez surveiller votre état de santé afin de détecter tout symptôme et éviter tout contact étroit avec la personne en quarantaine, car il est possible qu'elle ait contracté le COVID-19 sans le savoir. Si le membre de votre foyer a effectivement le COVID-19, vous serez probablement un contact proche et devrez vous mettre en quarantaine.

## **Foire aux questions : Isolement**

### **Comment déterminer la date de fin de la période d'isolement ?**

Si vous présentez des symptômes du COVID-19 et que vous avez testé positif(ve) pour le COVID-19 ou que vous ne vous êtes pas fait tester, vous pouvez sortir de chez vous lorsque **toutes** les conditions suivantes sont réunies :

- Vos symptômes sont apparus il y a au moins 10 jours.
- Vous n'avez pas eu de fièvre au cours des dernières 24 heures sans prendre de médicaments réducteurs de la fièvre.
- Votre état de santé général s'est amélioré.

Si vous n'avez jamais eu de symptômes mais avez testé positif(ve), restez chez vous pendant 10 jours à partir de la date du test.

Votre médecin peut recommander une période d'isolement plus longue si vous avez d'autres problèmes de santé préexistants ou en fonction de l'évolution de votre maladie. En outre, votre employeur peut vous demander de ne pas venir au travail pendant une période différente en fonction des exigences de NYS applicables à certains secteurs.

Vous êtes réputé(e) ne plus être contagieux(se) au terme de la période d'isolement. Vous n'êtes pas tenu(e) de présenter un résultat négatif à un test pour terminer l'isolement. Étant donné qu'il est possible d'attraper le COVID-19 plusieurs fois, il est important de poursuivre la distanciation physique, de porter une protection pour le visage et de pratiquer une bonne hygiène des mains à l'extérieur de votre domicile.

### **Si j'obtiens un résultat négatif à un test de COVID-19, dois-je malgré cela m'isoler ?**

Si vous présentez des symptômes, vous devriez vous isoler en attendant les résultats de votre test. Si le résultat de votre test confirme que vous avez le COVID-19, vous devez respecter la période d'isolement complète décrite ci-dessous. Si vous n'avez pas reçu de confirmation du COVID-19 et que vous obtenez un résultat négatif à un test de diagnostic moléculaire, vous pouvez sortir de l'isolement si vous n'avez pas eu de fièvre au cours des dernières 24 heures sans recours à un médicament réducteur de fièvre. Si vous obtenez un résultat négatif à un test d'antigènes ou d'anticorps, vous devez rester en isolement.

Pour en savoir plus sur les différents tests de dépistage du COVID-19 disponibles, consultez [Dépistage du COVID-19 : foire aux questions](#). Si vous ne savez pas exactement quel test vous avez fait, adressez-vous à votre prestataire de soins de santé.

### **Si je teste positif(ve) alors que j'ai déjà eu le COVID-19 par le passé, dois-je malgré cela m'isoler ?**

Si vous avez reçu une confirmation de COVID-19 (résultat positif à un test de diagnostic) lors des trois derniers mois, il n'est pas nécessaire que vous vous isoliez si vous n'avez pas de symptôme, même si vous avez obtenu un autre résultat positif à un test de COVID-19. En effet, bien qu'elles ne soient plus contagieuses, de nombreuses personnes ayant contracté le COVID-19 continuent à tester positives pendant de nombreuses semaines, voire pendant plusieurs mois après l'infection. Cependant, si vous

présentez des symptômes après vous être rétabli(e) du COVID-19, vous devriez contacter votre prestataire de soins de santé. Il est possible d'attraper le COVID-19 de nouveau.

### **Si je me suis fait vacciner contre le COVID-19, dois-je malgré cela m'isoler ?**

Oui. Si vous présentez des symptômes du COVID-19, vous devez vous soumettre à un test de dépistage et vous isoler.

### **Dois-je me faire soigner si j'ai des symptômes du COVID-19 ou si je teste positif(ve) au COVID-19 ?**

Vous devez contacter votre prestataire de soins de santé pour lui faire part de vos symptômes ou l'informer de votre résultat de test positif. Cela est tout particulièrement important si vous êtes une personne âgée, si vous êtes enceinte ou si vous avez des problèmes de santé qui vous exposent à un risque accru de maladie grave due au COVID-19. Utilisez le téléphone ou la télémédecine lorsque c'est possible. Si vous avez des difficultés à respirer ou une autre urgence médicale, appelez le **911** ou rendez-vous dans un hôpital proche.

Les personnes à risque de développer une maladie grave due au COVID-19 et qui ont été testées positives au COVID-19 sont éligibles à recevoir un traitement par anticorps monoclonaux. Le traitement par anticorps monoclonaux peut réduire la quantité de virus dans votre organisme, atténuer vos symptômes et vous aider à éviter un séjour à l'hôpital. Il est plus efficace lorsqu'il est reçu peu après le début des symptômes du COVID-19, il est donc important de se faire tester et de se faire soigner immédiatement. Pour de plus amples informations, notamment sur les lieux où obtenir un traitement, consultez « [Monoclonal Antibody Treatment for COVID-19](#) » (le traitement par anticorps monoclonaux contre le COVID-19).

### **Que faire si je n'ai pas de prestataire de soins de santé ou d'assurance maladie ?**

Si vous avez besoin d'un prestataire de soins de santé, NYC Health + Hospitals fournit des soins à tous les New-Yorkais, indépendamment du statut d'immigration ou de la capacité de payer. Veuillez consulter le site [nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org) pour obtenir davantage d'informations et trouver un prestataire de soins de santé, ou appelez le 844 692 4692 ou le **311**. Plusieurs établissements de soins ambulatoires NYC Health + Hospitals proposent un traitement par anticorps monoclonaux.

### **Comment rester en quarantaine et s'isoler en toute sécurité**

#### **Comment surveiller mon état de santé en période de quarantaine ou d'isolement ?**

Vous devriez prendre votre température deux fois par jour et vous surveiller pour détecter des symptômes tels que l'essoufflement, la toux, la perte du goût ou de l'odorat. Si vous avez un oxymètre de pouls, vous pouvez également l'utiliser (consultez [cette page](#) pour recevoir des instructions). Faites-vous tester pour le COVID-19 si vous ne l'avez pas déjà fait.

Appelez votre prestataire de soins de santé si des symptômes font leur apparition ou s'aggravent. S'il s'agit d'une urgence médicale, appelez le **911** ou rendez-vous dans un hôpital proche.

## **Que puis-je faire pour protéger les autres membres de mon foyer durant ma période de quarantaine ou d'isolement ?**

- **Créez une distance physique.** Restez à au moins six pieds des autres personnes. Restez dans une pièce séparée, si possible. Dormez tête-bêche si vous partagez un lit avec une autre personne ou demandez-lui de dormir sur le canapé. Déplacez les sièges ou les autres meubles pour maintenir une distance physique. Gardez les personnes malades séparées des autres, surtout de celles à risque de maladie grave. Ne recevez pas de visites à votre domicile.
- **Couvrez-vous.** Portez une protection pour le visage en permanence, sauf si vous êtes seul(e) dans une chambre séparée. Vous devriez également porter une protection pour le visage lorsque vous êtes à proximité d'animaux de compagnie. Les autres membres de votre foyer devraient eux aussi porter une protection pour le visage lorsqu'ils sont dans la même pièce que vous.
- **Soyez vigilant(e) quant à la propreté.** Jetez les mouchoirs à la poubelle immédiatement après leur utilisation. Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon pendant 20 secondes, surtout après avoir toussé ou éternué. Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous ne pouvez pas vous laver les mains. Nettoyez fréquemment les surfaces que vous touchez, telles que les plans de travail, les poignées de porte, les interrupteurs d'éclairage, les robinets, les téléphones et les télécommandes, à l'aide de vaporisateurs ou de lingettes de désinfection. Lavez les serviettes, les couvertures, les draps et les vêtements au réglage le plus chaud possible avec votre détergent habituel et séchez-les complètement. Ne partagez pas les verres, les tasses, les assiettes ou les ustensiles de cuisine avec d'autres personnes et lavez-les après chaque utilisation. Ne partagez pas la nourriture.
- **Passez quelques nuits dans un hôtel Take Care.** Le NYC Test & Trace Corps fera le nécessaire pour que ceux qui sont testés positifs(ves) à la COVID-19 et leurs contacts proches disposent des ressources nécessaires pour s'isoler en toute sécurité à l'hôtel, gratuitement, ou à domicile, afin de freiner la propagation du virus. Les chercheurs de contact de NYC Test & Trace Corps peuvent vous recommander un programme d'hébergement à l'hôtel ou vous pouvez appeler au 212 268 4319 pour faire une réservation de chambre. Pour de plus amples renseignements sur les hôtels Take Care, consultez [nychealthandhospitals.org/test-and-trace/take-care](https://nychealthandhospitals.org/test-and-trace/take-care).

## **Que faire si je dois sortir de chez moi pour me faire soigner ou pour faire des courses en plein milieu d'une période de quarantaine ou d'isolement ?**

Si vous devez sortir :

- Portez une protection faciale et maintenez une distance d'au moins six pieds avec les autres.
- Lavez-vous les mains avant de partir et utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool lorsque vous n'êtes pas chez vous.
- Évitez autant que possible les autres personnes : marchez si vous le pouvez et n'entrez pas dans des magasins ou des moyens de transports bondés.

## **Puis-je bénéficier d'un congé payé pendant que je suis en quarantaine ou en isolement ?**

Contactez votre employeur si vous avez des questions sur ses politiques relatives aux congés. Vous aurez peut-être droit à un congé payé en vertu de la loi de NYS relative aux congés payés pour raison familiale (Paid Family Leave Act), qui s'applique à l'isolement et à la quarantaine, y compris si vous

restez chez vous pour prendre soin d'un mineur qui doit rester en isolement ou en quarantaine. Consultez [paidfamilyleave.ny.gov/covid19](https://paidfamilyleave.ny.gov/covid19) pour de plus amples renseignements.

**Ressources supplémentaires :**

- Pour obtenir des informations sur le COVID-19, consultez [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) et [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus).
- Pour des informations sur les vaccins contre le COVID-19, consultez [nyc.gov/covidvaccine](https://nyc.gov/covidvaccine).
- Pour trouver un centre de dépistage, allez sur [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest). De nombreux endroits proposent un dépistage gratuit.
- Si vous avez besoin d'un prestataire de soins de santé, appelez au 844 692 4692.
- Pour réserver une chambre dans un hôtel COVID-19, consultez le site [Take Care](#) ou appelez au 212 268 4319.
- Si vous avez des questions, composez le **311** ou le 212 268 4319.

**Le Département de la Santé de la ville de New York peut modifier ses recommandations en fonction de l'évolution de la situation.**

4.21.21