









COVID-19 : qu'est-ce que l'isolement, la quarantaine et l'auto-surveillance ?

(Mise à jour : le 3/2/21)

Pour plus de renseignements, appelez le 2-1-1 ou consultez le site web

<https://www.nh.gov/covid19/>

	Question	Isolement	Quarantaine	Auto-surveillance
	Pour qui ?	Pour des personnes atteintes de COVID-19 ou testées positives pour COVID-19, mais n'ayant aucun symptôme.	Pour les personnes qui : • ont été en contact étroit avec une personne atteinte de COVID-19, ou • retournent au NH après un voyage (sauf de certains États du Nord-Est). ⁽²⁾	Tous les autres habitants du New Hampshire.
	Dois-je rester à la maison ?	Oui	Oui	La meilleure façon de réduire vos risques est de rester à la maison. Lorsque vous sortez, suivez les orientations en matière de prévention.
	Puis-je aller travailler ?	Non. Travaillez à la maison si votre métier le permet et si vous vous sentez suffisamment bien.	Non. Travaillez à la maison si votre métier le permet.	Suivez les orientations en matière de santé et de sécurité sur votre lieu de travail. Travaillez à la maison si vous pouvez le faire.
	Puis-je sortir pour faire des promenades à pied, des balades à vélo et des randonnées ?	Vous pouvez aller dehors pour prendre l'air autour de votre maison.	Dans votre quartier et sans avoir de contact avec les autres. Gardez une distance de six pieds avec d'autres personnes qui ne vivent pas avec vous et portez un masque en tissu.	Oui. Gardez une distance de six pieds avec d'autres personnes qui ne vivent pas avec vous. Portez un masque en tissu si vous ne pouvez pas garder une distance de six pieds avec d'autres personnes.
	Puis-je sortir pour faire des courses et acheter d'autres articles essentiels comme des médicaments ?	Pas avant que vous ne soyez guéri(e). ⁽¹⁾	Pas avant que 10 jours ne se soient écoulés depuis la dernière exposition.	Oui. Gardez une distance de six pieds avec d'autres personnes qui ne vivent pas avec vous. Portez un masque en tissu si vous ne pouvez pas garder une distance de six pieds avec d'autres personnes. Lavez vos mains fréquemment.
	Dois-je rester dans une chambre à part à la maison ?	Si possible, restez dans une chambre à part jusqu'à ce que vous soyez guéri(e). ⁽¹⁾	Si possible, restez dans une chambre à part jusqu'à ce que 10 jours se soient écoulés et si vous ne présentez toujours pas de symptômes. ⁽²⁾	Non
	Que dois-je faire si je commence à me sentir mal ?		Commencez l'isolement, appelez votre prestataire de soins de santé et faites-vous tester.	Commencez l'isolement, appelez votre prestataire de soins de santé et faites-vous tester.

1. La guérison est définie comme suit : A) jusqu'à ce qu'au moins 10 jours se soient écoulés depuis l'apparition des premiers symptômes ET B) jusqu'à ce qu'au moins un jour (24 heures) se soit écoulé sans fièvre et sans utilisation de médicaments pour réduire la fièvre, ET C) d'autres symptômes se sont améliorés pendant au moins un jour. Si vous n'aviez pas de symptômes au moment d'être testé(e), la guérison survient lorsque 10 jours se sont écoulés depuis la date de votre premier test positif et si vous ne présentez toujours pas de symptômes.

2. **En cas de contact étroit :** pendant 10 jours depuis la dernière date du contact étroit avec la personne atteinte de COVID-19. Si vous vivez avec une personne atteinte de COVID-19, la quarantaine dure 10 jours supplémentaires après la guérison de cette personne. Pour les voyageurs de retour : 10 jours depuis le voyage international, ou en dehors de : ME, NH, VT, CT, RI, MA, quel que soit le mode de transport (public ou privé), ou lors d'une croisière. Pour information, consultez <https://www.dhhs.nh.gov/dphs/cdcs/covid19/documents/employee-travel-guidance.pdf> * Vous pouvez vous faire tester pendant la période de quarantaine même si vous n'avez jamais présenté de symptômes. Contactez votre prestataire de soins de santé pour prendre un rendez-vous et vous faire tester ou consultez notre site web.

***VEUILLEZ NOTER :** si vous êtes entièrement vacciné contre le COVID-19 et plus de 14 jours se sont écoulés depuis que vous avez reçu la deuxième dose de votre vaccin contre le COVID-19, vous n'avez pas besoin de rester en quarantaine ou de vous faire tester si vous avez été exposé.