

Obtenir un résultat positif au test du COVID-19 et gérer le COVID-19 chez soi en toute sécurité



Si vous obtenez un résultat positif à un test antigénique rapide, vous devez :

1. Enregistrer votre test positif sur le [Service NSW website \(site Web du ministère de la Santé de NSW\)](#) pour pouvoir être relié à un service d'assistance et de conseils importants sur la base de votre risque COVID-19. Si vous ou un membre de votre famille n'êtes pas en mesure de vous inscrire en ligne, veuillez appeler le ministère de la Santé de NSW au 13 77 88.

Si vous obtenez un résultat positif à un test PCR ou un test antigénique rapide, vous devez :

1. Vous isoler immédiatement pendant 7 jours. Les membres de votre foyer doivent également s'isoler pendant 7 jours. Si vous avez des problèmes de maux de gorge, de nez qui coule, de toux ou d'essoufflement après 7 jours, veuillez rester en isolement jusqu'à 24 heures après la disparition de vos symptômes.
2. Prévenez les personnes avec qui vous avez passé du temps à partir de 2 jours avant le début de vos symptômes ou 2 jours avant d'obtenir le résultat positif au test (selon l'événement qui se produit en premier) que vous avez le COVID-19. Ces personnes comprennent vos contacts sociaux, professionnels et/ou scolaires.
3. Surveillez vos symptômes. Si vous êtes inquiet, vous devez appeler votre médecin généraliste, la NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (Ligne d'assistance téléphonique du ministère de la Santé de NSW pour les soins à domicile en cas de COVID-19) au 1800 960 933 ou la National Coronavirus Helpline (Ligne nationale d'assistance téléphonique Coronavirus) au 1800 020 080. Si les symptômes s'aggravent, appelez le 000.

Comment mon COVID-19 sera-t-il géré ?

Lorsque vous enregistrerez votre résultat positif au RAT en ligne ou au téléphone, vous serez invité à répondre à des questions qui nous aideront à déterminer si vous risquez de contracter une forme grave de la maladie. Si vous avez obtenu un résultat positif au test PCR, vous recevrez un lien vers des questions similaires par message test. Veuillez y répondre dès que possible.

Vous recevrez également des conseils sur l'auto-isolement et la manière de vous soigner chez vous. Si vous risquez de contracter une forme grave de la maladie, NSW Health vous posera davantage de questions, afin de vérifier si vous êtes éligible à un traitement antiviral ou à un autre traitement précoce contre le COVID-19. Vous devrez indiquer le nom de votre médecin généraliste ou de votre cabinet médical pour que les équipes cliniques de NSW Health puissent le contacter au sujet de vos soins.

Si vous avez moins de 65 ans, avez reçu deux doses de vaccin contre le COVID-19, ne souffrez pas de maladie chronique et n'êtes pas enceinte, vous pouvez vous soigner chez vous en toute sécurité. La plupart des personnes atteintes de COVID-19 ont une forme légère de la maladie et se rétablissent en quelques jours, et certaines ne présentent aucun symptôme. Vous pouvez vous adresser à NSW Health pour obtenir des soins ou des conseils n'importe quand durant votre maladie.

La plupart des symptômes peuvent être gérés en :

- restant au lit ;
- prenant régulièrement du paracétamol et de l'ibuprofène pour soulager la douleur et la fièvre ;
- suçant des pastilles contre le mal de gorge ;
- restant hydraté en buvant régulièrement de petites gorgées d'eau.

Continuez comme d'habitude à prendre les médicaments qui vous ont été prescrits, le cas échéant. Si vous ne savez pas si vous devez continuer à prendre vos médicaments ou votre traitement actuels, ou si vous avez des préoccupations au sujet de votre santé, appelez votre médecin.

Veillez vous adresser à votre médecin généraliste ou appeler la **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line au 1800 960 933** si vous êtes considéré comme courant un risque élevé de forme grave de la maladie. Les personnes qui relèvent de cette catégorie sont les suivantes :

- les femmes enceintes (consultez [What if I am pregnant and have COVID-19? \(Et si je suis enceinte et que j'ai le COVID-19 ?\)](#)) ;
- les personnes aborigènes et les insulaires du détroit de Torres (en particulier ceux et celles qui souffrent de pathologies sous-jacentes) ;
- les insulaires du Pacifique ;
- les personnes non vaccinées (de 16 ans et plus) ;
- les personnes immunodéprimées.

L'âge est un facteur de risque de contracter une forme grave de la maladie, particulièrement lorsqu'elle est associée à des pathologies sous-jacentes importantes. Il existe des traitements efficaces pour les personnes risquant de contracter une forme grave de COVID-19.

Surveillez vos symptômes

Posez-vous ces questions trois fois par jour (matin, après-midi et soir) :

Question	La réponse est non	La réponse est oui
Ai-je du mal à manger et à boire ?	Continuez à manger et à boire normalement.	Buvez fréquemment des gorgées d'eau, d'Hydralyte ou de Gastrolyte. Si votre état ne s'améliore pas, appelez le 1800 960 933 ou votre médecin généraliste

Question	La réponse est non	La réponse est oui
Mon volume d'urine est-il très inférieur à la normale ?	Continuez à rester hydraté.	Buvez davantage d'eau, d'Hydralyte ou de Gastrolyte. Si votre état ne s'améliore pas, appelez le 1800 960 933 ou votre médecin généraliste
Est-ce que je me sens un peu étourdi lorsque je marche dans la chambre ?	Continuez à suivre les conseils de NSW Health pour gérer le COVID-19 chez soi	Buvez davantage d'eau, d'Hydralyte ou de Gastrolyte. Si votre état ne s'améliore pas, appelez le 1800 960 933 ou votre médecin généraliste
Est-ce que je me sens extrêmement étourdi, somnolent ou désorienté ?	Continuez à suivre les conseils de NSW Health pour gérer le COVID-19 chez soi	Appelez le Triple Zéro (000) immédiatement et indiquez au personnel du service ambulancier que vous avez le COVID-19
Ai-je du mal à respirer ou est-ce que je ressens une oppression ou des douleurs dans la poitrine qui durent plus de 10 minutes ?	Continuez à suivre les conseils de NSW Health pour gérer le COVID-19 chez soi	Appelez le Triple Zéro (000) immédiatement et indiquez au personnel du service ambulancier que vous avez le COVID-19
Est-ce que j'ai l'impression que je risque de m'évanouir quand je me tiens debout ?	Continuez à suivre les conseils de NSW Health pour gérer le COVID-19 chez soi	Appelez le Triple Zéro (000) immédiatement et indiquez au personnel du service ambulancier que vous avez le COVID-19

Si vous avez besoin d'autre soutien clinique ou avez des questions non urgentes en matière de santé durant l'isolement, appelez la **Ligne d'assistance téléphonique du ministère de la Santé de NSW pour les soins à domicile en cas de COVID-19 au 1800 960 933.**

Que dois-je faire ?

Vous et les membres de votre foyer devez vous isoler chez vous

Vous devez vous auto-isoler chez vous pendant 7 jours à compter de la date où vous vous êtes fait tester, même si vous êtes entièrement vacciné. L'auto-isolement signifie ne pas sortir de chez vous ou de votre lieu d'hébergement et rester séparé des autres. Veuillez consulter [Self-Isolation Guideline \(Directive d'auto-isolement\)](#) pour en savoir plus sur la manière de s'auto-isoler et les ressources à votre disposition pour vous aider en cas de besoin.

Vous devez informer les personnes avec qui vous vivez que vous avez le COVID-19. Les membres de votre foyer doivent également s'auto-isoler pendant 7 jours, et passer un test antigénique rapide (RAT) dès que possible, et une nouvelle fois le 6e jour (consultez [Information for people exposed to COVID-19 \(Informations pour les personnes exposées au COVID-19\)](#) et [Get tested for COVID-19 \(Se faire tester pour le COVID-19\)](#)).

La ligne de soutien du ministère de la Santé de NSW en cas d'isolement est disponible au 1800 943 553 et propose une assistance pratique durant l'auto-isolement.

Informez vos contacts sociaux que vous avez obtenu un résultat positif au test

Un résultat positif au test du COVID-19 signifie que vous avez pu propager le COVID-19. Vous avez pu être contagieux dès deux jours avant l'apparition de vos symptômes, ou deux jours avant votre résultat positif au test si vous n'avez pas présenté de symptômes.

Vous devez avertir tous les contacts sociaux avec qui vous avez passé du temps pendant que vous étiez contagieux que vous avez obtenu un résultat positif au test. Ceci comprend les amis et les autres personnes que vous avez fréquentés, par exemple les amis avec qui vous avez dîné, les gens que vous avez retrouvés au pub, dans un club ou une soirée, les amis ou membres de votre famille qui vous ont rendu visite.

Dites à vos contacts d'évaluer leur risque et les étapes à suivre en consultant [Information for people exposed to COVID-19 \(Informations pour les personnes exposées au COVID-19\)](#) et de faire un test antigénique rapide.

Informez votre employeur ou votre établissement d'enseignement que vous avez obtenu un résultat positif au test

Vous devez également informer votre responsable à votre travail ou le directeur/membre du personnel concerné de votre établissement d'enseignement que vous avez obtenu un résultat positif au test du COVID-19 si vous étiez sur place alors que vous étiez contagieux.

Indiquez-lui la date de votre test et celle où vous êtes tombé malade (si vous présentez des symptômes), ainsi que les jours où vous étiez au travail/à l'école alors que vous étiez contagieux. Ils utiliseront ce renseignement pour évaluer le risque envers vos collègues ou camarades de classe. Votre employeur ou votre école pourra les prévenir qu'ils ont été exposés au COVID-19, et leur indiquer les mesures à prendre.

Vous pouvez en informer votre responsable par téléphone ou message texte, ou demander à un collègue de le faire pour vous. Si vous avez fréquenté un établissement d'enseignement, vous pouvez appeler le standard du campus que vous fréquentez.

Et si je suis enceinte alors que j'ai le COVID-19 ?

Les femmes enceintes de 14 semaines et plus courent un risque plus élevé de complications du COVID-19.

Si vous obtenez un résultat positif au test du COVID-19 et que vous êtes enceinte de plus de 14 semaines, il est important de prévenir votre prestataire de soins de maternité. Il peut s'agir de votre médecin généraliste, votre sage-femme, votre obstétricien ou votre service de maternité local.

La plupart des femmes enceintes atteintes du COVID-19 seront en mesure de rester chez elles en toute sécurité. Durant ce temps, il est important de :

- Boire beaucoup, comme pour un rhume ou une grippe ordinaire. Si vous vous sentez malade, vous pouvez aussi prendre du paracétamol pour soulager les symptômes. L'ibuprofène n'est pas recommandé lorsqu'on est enceinte. Il est important de bouger régulièrement pour réduire le risque de formation de caillots sanguins.
- Il est impératif de surveiller étroitement les mouvements de votre bébé. Appelez immédiatement votre prestataire de soins de maternité **si vous constatez un changement dans les mouvements de votre bébé** ou si :
 - vous avez des saignements vaginaux ;
 - vous avez des douleurs abdominales ;
 - vous avez un écoulement vaginal constant de couleur claire, semblable à de l'eau ;
 - vous avez des contractions à n'importe quel moment avant 37 semaines ;
 - vous avez une fièvre persistante ;
 - vous avez des maux de tête ;
 - vous enflez soudainement du visage et des mains ;
 - le travail a commencé ;
 - vous avez de graves préoccupations au sujet de votre grossesse.
- Si vous avez du mal à respirer, souffrez d'oppression ou de douleur thoracique, ou êtes atteinte de violents maux de tête ou vertiges, vous devez appeler le 000 immédiatement. Ne manquez pas de mentionner que vous avez le COVID-19 et que vous êtes enceinte.
- Après votre rétablissement du COVID-19, il est important de continuer vos soins prénatals réguliers. Si vous avez manqué un rendez-vous de soins prénatals durant votre auto-isollement, reprenez rendez-vous dès que possible.

Comment s'occuper d'un bébé ou d'un enfant atteint de COVID-19 ?

La plupart des enfants qui obtiennent un résultat positif au test de COVID-19 peuvent être soignés chez eux en toute sécurité par les personnes de leur foyer qui s'occupent d'eux habituellement, même s'ils ne sont pas vaccinés. Les personnes positives au COVID doivent rester le plus possible séparées du reste de leur foyer. Les membres du foyer qui ne sont pas en mesure de s'isoler de la personne atteinte du COVID doivent s'auto-isoler avec elle jusqu'à sa sortie d'isolement et suivre les exigences en matière de tests indiquées dans les [Information for people exposed to COVID-19 \(Informations pour les personnes exposées au COVID-19\)](#). Lorsque vous soignez votre enfant atteint du COVID-19 à la maison :

- Mettez-lui des vêtements appropriés pour qu'il se sente à l'aise – il ne doit ni transpirer ni grelotter.
- Faites boire votre enfant abondamment. Il n'aura peut-être pas très envie de boire, et aura donc besoin de votre aide et de vos encouragements.
- Si vous allaitez votre bébé ou lui donnez le biberon, il pourrait demander à être nourri plus fréquemment. Vous pouvez sans danger continuer à allaiter si vous et/ou votre bébé avez le COVID-19.

- Encouragez-le à se reposer et à ne pas faire d'efforts excessifs.
- Donnez du paracétamol ou de l'ibuprofène à votre enfant uniquement si vous pensez qu'il a mal ou s'il semble incommodé par la fièvre. Suivez les instructions indiquées sur l'étiquette et ne dépassez pas les doses recommandées pour une période de 24 heures, car cela pourrait être nocif pour les enfants.
- Surveillez votre enfant pour voir s'il présente de signes d'aggravation de la maladie.

Surveillez l'état de votre enfant et appelez votre médecin généraliste ou **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line au 1800 960 933 (de 8 h 30 à 20 h 30) ou la National Coronavirus Helpline au 1800 020 080 (24 h sur 24, 7 jours sur 7)** si vous remarquez ce qui suit :

- il a une fièvre persistante (> 39° C) qui ne répond pas au traitement ;
- il est légèrement essoufflé ;
- il boit moins de la moitié de sa consommation normale ;
- sa production d'urine est inférieure à la moitié du volume habituel, et les urines sont foncées ;
- des vomissements ou une diarrhée modérés ;
- il est incapable de se tenir debout ou de marcher.

Si vous craignez que votre enfant ne soit gravement malade, s'il a du mal à respirer, s'il est gravement déshydraté ou s'évanouit, veuillez appeler immédiatement le triple zéro (000) et informez le standardiste que votre enfant a le COVID-19.

Quand puis-je sortir d'auto-isolement ?

Si vous ne présentez pas de symptômes au 7e jour

Vous devez vous isoler pendant 7 jours à compter du jour où vous avez fait votre test. Après 7 jours, vous ne pouvez sortir d'auto-isolement que si vous n'avez pas de maux de gorge, le nez qui coule, de toux ni d'essoufflement. Si vous avez passé un test PCR ou enregistré le résultat positif de votre test antigénique rapide, vous recevrez un SMS du ministère de la Santé de NSW. Cependant, vous n'avez pas besoin d'attendre ce SMS pour sortir d'isolement si 7 jours se sont écoulés depuis votre test. Par exemple, si vous avez été testé à 10 h 00 le mardi, vous pouvez sortir d'isolement à 10 h 00 le mardi suivant si vous ne présentez aucun de ces symptômes. En NSW, vous n'avez pas besoin de faire de test avant de sortir d'auto-isolement.

Portez un masque lorsque vous vous trouvez à proximité d'autres personnes ou que vous leur parlez, et évitez de vous rendre dans des établissements à haut risque (établissements de soins de santé, maisons de retraite, établissements de soins aux personnes handicapées ou établissements pénitentiaires) pendant 3 jours supplémentaires. Si vous travaillez dans l'un de ces établissements, parlez à votre employeur avant votre retour. Si vous êtes gravement immunodéprimé (par exemple, si vous avez reçu une greffe ou suivez une chimiothérapie), vous devez prendre ces précautions supplémentaires pendant 4 jours de plus (soit un total de 7 jours après votre sortie d'isolement).

Si vous présentez des symptômes au 7e jour

Si vous avez des problèmes de maux de gorge, de nez qui coule, de toux ou d'essoufflement durant les dernières 24 heures de votre isolement, veuillez rester isolé pendant 24 heures après la disparition de vos symptômes. Si vous avez des sujets de préoccupation, appelez votre médecin généraliste.

Portez un masque lorsque vous vous trouvez à proximité d'autres personnes ou que vous leur parlez, et évitez de vous rendre dans des établissements à haut risque (établissements de soins de santé, maisons de retraite, établissements de soins aux personnes handicapées ou établissements pénitentiaires) pendant 3 jours supplémentaires. Si vous travaillez dans l'un de ces établissements, parlez à votre employeur avant votre retour. Si vous êtes gravement immunodéprimé (par exemple, si vous avez reçu une greffe ou suivez une chimiothérapie), vous devez prendre ces précautions supplémentaires pendant 4 jours de plus (soit un total de 7 jours après votre sortie d'isolement).

Si vous présentez d'autres symptômes au bout de 7 jours (par exemple de la fièvre ou des maux de têtes) qui ne s'améliorent pas, vous pouvez sortir d'isolement mais devez contacter votre médecin généraliste.

Si vous êtes soigné par une équipe clinique, celle-ci vous indiquera quand vous pourrez sortir d'isolement.

Ai-je toujours besoin de me faire tester après ma sortie d'auto-isolement ?

Les tests de routine de diagnostic du COVID-19 (tels que les tests de surveillance sur le lieu de travail et dans les écoles) ne sont pas recommandés pendant 8 semaines après votre sortie d'auto-isolement. Vérifiez auprès de votre responsable.

Et si je suis à nouveau exposé à une personne atteinte de COVID-19 ?

Les personnes qui se sont rétablies du COVID-19 ont un faible risque de le contracter à nouveau dans les 8 semaines après leur sortie d'isolement, car la plupart des gens développent une certaine immunité (l'aptitude à combattre la maladie).

Si vous vous trouvez en contact avec une personne atteinte de COVID-19 dans les 8 semaines après votre sortie d'isolement, vous ne serez généralement pas tenu de vous isoler ni de faire un test. Si vous vous trouvez en contact avec une personne atteinte de COVID-19 plus de 8 semaines après votre sortie d'isolement, vous devrez vous isoler, faire un test et suivre les conseils des fiches d'information [Information for people exposed to COVID-19 \(Informations pour les personnes exposées au COVID-19\)](#) et [Get tested for COVID-19 \(Se faire tester pour le COVID-19\)](#).

Dans quel délai dois-je me faire vacciner ?

Une dispense temporaire de vaccination s'applique pendant 6 semaines à compter de la date de votre certificat médical de guérison. Cette dispense est valide uniquement en NSW. Si vous devez être vacciné pour votre emploi, votre école ou d'autres activités dans une autre juridiction, veuillez vérifier le règlement qui s'applique dans cet état ou ce territoire.

Si vous êtes éligible pour une vaccination de rappel, vous pouvez l'obtenir une fois que vous serez complètement rétabli à la suite d'une infection confirmée, soit, pour la plupart des gens, environ 4 à 6 semaines après le début de l'infection. Pour en savoir plus, consultez [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(Vaccins contre le COVID-19 : Foire aux questions\)](#) et [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(Vaccination de rappel du ministère de la Santé de NSW : Foire aux questions\)](#).

Quel est le soutien disponible pendant mon auto-isolement ?

Soutien en santé mentale

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- [Mental wellbeing resources \(Ressources en bien-être mental\)](#) de Service NSW

Soutien en cas de violence domestique

- Ligne nationale d'assistance téléphonique en cas d'agression sexuelle et de violence domestique au 1800 RESPECT (1800 737 732)

Le ministère de la Santé de NSW s'est associé à [Sonder](#) qui propose un service de bien-être personnel avec un accès 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 à un chat en plusieurs langues, et un accès téléphonique à une gamme de services de soutien en santé mentale, médical et de bien-être.

Assistance dans votre langue

Si vous avez besoin d'un interprète, veuillez vous adresser au **Service de traduction et d'interprétariat (TIS National) au 131 450**. Ce service est gratuit et confidentiel.