

Informations à l'intention des personnes exposées au COVID-19

Comment savoir si j'ai été exposé(e) au COVID-19 ?

Le COVID-19 est courant dans la communauté. Nous demandons aux personnes atteintes de COVID-19 de prévenir qu'elles ont le COVID-19 ceux et celles avec qui elles ont passé du temps à partir de 2 jours avant le début de leurs symptômes ou 2 jours avant d'obtenir un résultat positif au test (selon l'événement qui se produit en premier).

Si on vous a prévenu(e) que vous avez été en contact avec une personne atteinte de COVID-19, utilisez ces conseils pour comprendre vos risques et ce que vous pouvez faire pour vous protéger et pour protéger votre famille et votre communauté.

Qui présente un risque d'infection ?

Le risque d'infection au COVID-19 augmente :

- avec la durée que vous passez en compagnie d'une personne qui a le COVID-19 et selon que vos interactions avec elle ont été plus ou moins rapprochées ;
- lorsque vous vous trouvez à l'intérieur (le risque est plus faible si vous êtes à l'extérieur) ;
- lorsque vous ne portez pas de masque (le risque est bien plus faible si la personne avec qui vous vous trouvez porte également un masque).

La vaccination réduit le risque de contracter le COVID-19, mais cette protection décroît avec le temps et peut être moins efficace contre certains variants de COVID-19, tels qu'Omicron. Les doses de rappel contribuent considérablement à augmenter cette protection, y compris dans le cas du variant Omicron. La vaccination est également importante pour se protéger contre les formes graves de la maladie. Tout le monde devrait recevoir une dose de rappel dès qu'il y a droit.

Pour réserver votre vaccination contre le COVID-19, veuillez consulter le [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (Localisateur des cliniques de vaccination contre le COVID-19).

Pendant combien de temps suis-je à risque ?

Après avoir été exposé(e) à une personne atteinte de COVID-19, vous risquez de le contracter dans les 14 jours qui suivent. La plupart de ceux qui développent le COVID-19 l'ont dans les 7 premiers jours ; c'est donc le moment où votre risque est le plus élevé. Cependant, environ 25 % des cas développent le COVID-19 entre le 7^e et le 14^e jour.

Que dois-je faire si j'ai été exposé(e) à une personne atteinte du COVID-19 ?

Votre risque de contracter le COVID-19 dépendra du type de contact que vous avez eu avec une personne atteinte de COVID-19. En réfléchissant aux exigences qui s'appliquent à vous en matière de test et d'isolement, tenez compte de votre situation, y compris le risque que vous puissiez infecter des personnes vulnérables avec qui vous vivez ou travaillez.

Tous ceux et celles qui ont été exposés à une personne atteinte de COVID-19 doivent surveiller soigneusement leurs [symptômes](#) (symptômes). En cas de symptômes, faites un test immédiatement. Consultez le tableau ci-dessous pour en savoir plus sur les mesures à prendre ensuite.

Quelles sont mes obligations légales ?

Si vous vivez avec une personne qui a le COVID-19, vous devez suivre les [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (Directives d'auto-isolément du ministère de la Santé de NSW) et vous auto-isoler pendant 7 jours. Vous devez également suivre ces directives pendant 7 jours si vous avez reçu un avis en ce sens de la part du ministère de la Santé de NSW.

Si vous avez été exposé(e) à une personne atteinte de COVID-19 en dehors de votre foyer, veuillez évaluer votre risque à l'aide du tableau ci-dessous. Tenez compte de la nature de votre contact avec la personne atteinte de COVID-19 et de votre situation personnelle, comme le risque d'infecter les personnes avec qui vous vivez ou travaillez, en particulier si elles sont atteintes de pathologies qui les rendent plus vulnérables (par exemple une maladie chronique ou un traitement de chimiothérapie).

Quels sont des exemples d'exposition à risque élevé et à faible risque ?

Consultez ce tableau pour évaluer votre risque en matière de COVID-19, et ce que vous devez faire si on vous avise que vous êtes un cas contact d'une personne atteinte de COVID-19.

À propos de vous	Risque de COVID-19	Que dois-je faire ?
Je vis avec quelqu'un qui a le COVID-19 (je vis sous le même toit qu'une personne atteinte)	Élevé	<p>Tous les cas contacts vivant sous le même toit qu'une personne atteinte doivent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suivre les directives d'auto-isolément et s'auto-isoler pendant 7 jours à partir de la date où la première personne positive au COVID de votre foyer a effectué son test. • Effectuer un test antigénique rapide (RAT) dès que possible et un autre le 6^e jour. Effectuez un RAT supplémentaire si vous développez des symptômes. • Si vous présentez des symptômes et êtes at risk of severe disease* (à risque de contracter une forme grave) de COVID-19, veuillez vous faire faire un test PCR. En effet, ce test est plus précis et vous pourrez ainsi être évalué(e) plus rapidement pour être traité(e). Si tous les tests sont négatifs, vous pouvez quitter l'isolement au bout de 7 jours. • Le risque de contracter le COVID-19 étant élevé durant 14 jours après l'exposition, pendant 7 jours après votre sortie d'isolement, vous devez : <ul style="list-style-type: none"> - éviter les établissements à haut risque (établissements de soins de santé, maisons de retraite, établissements de soins aux personnes handicapées ou établissements pénitentiaires) - porter un masque à l'intérieur des environnements non résidentiels - surveiller vos symptômes et vous faire faire immédiatement un test PCR si vous développez des symptômes - éviter les endroits très fréquentés et travailler chez vous si possible • Vous n'avez pas besoin de vous isoler à nouveau si une autre personne vivant sous votre toit obtient un résultat positif au test dans les 14 jours après la fin de votre période d'isolement • Si autre personne vivant sous votre toit obtient un résultat positif au test de COVID-19 plus de 14 jours après la fin de votre période d'isolement, vous devrez vous isoler à nouveau et suivre les consignes destinées aux cas contacts qui vivent sous le même toit qu'une personne atteinte de COVID-19.

À propos de vous	Risque de COVID-19	Que dois-je faire ?
		<p>Si, à un moment quelconque, vous obtenez un résultat positif, vous devez continuer à vous isoler et suivre les conseils indiqués à la page Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (Tester positif au COVID-19 et gérer le COVID-19 en toute sécurité chez soi). Pour en savoir plus, consultez Get tested for COVID-19 (Se faire tester pour le COVID-19).</p>
<p>J'ai passé longtemps en compagnie d'une personne qui a le COVID-19 (par ex. j'ai dormi chez elle ou j'ai passé la soirée chez elle à l'intérieur), j'ai eu des interactions rapprochées avec quelqu'un qui a le COVID-19 et nous ne portions pas de masque (par ex. nous avons parcouru ensemble une longue distance en voiture, ou je me suis occupé(e) d'enfants qui sont actuellement positifs.)</p>	Élevé	<p>Le moyen le plus efficace de protéger les autres est de vous auto-isoler pendant 7 jours à compter de votre dernier contact avec la personne atteinte de COVID-19.</p> <p>Faites un test antigénique rapide (RAT) dès que possible et une nouvelle fois le 6^e jour. Faites un RAT supplémentaire si vous développez des symptômes (ou un test PCR si vous êtes at risk of severe disease*). Si tous les tests sont négatifs, vous pouvez sortir d'isolement au bout de 7 jours. Pendant 7 jours supplémentaires après être sorti(e) d'isolement, vous pouvez contribuer à prévenir la propagation du COVID-19 en suivant les recommandations indiquées à la page How can we all help slow the spread of COVID-19? (Comment contribuer tous à ralentir la propagation du COVID-19 ?)</p> <p>Si vous obtenez un résultat positif à un test, vous devez vous isoler pendant 7 jours après la date de ce test et suivre les conseils indiqués à la page Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>Pour en savoir plus, consultez Get tested for COVID-19.</p>
<p>J'ai passé du temps avec une personne atteinte de COVID-19 (par ex. nous avons dîné ensemble ou nous nous sommes retrouvés dans un pub, un club ou à un événement social.)</p>	Modéré	<p>Il est recommandé de faire un test antigénique rapide dès que possible et de suivre les conseils associés à ce test qui figurent à la Getting tested for COVID-19 factsheet (Fiche d'information Passer un test de dépistage du COVID-19).</p> <p>Si votre test est négatif et que vous n'avez pas de symptômes, vous n'avez pas besoin de vous isoler. Vous devez effectuer un second test antigénique rapide le 6^e jour. Par ailleurs, faites immédiatement un test antigénique rapide si des symptômes apparaissent (ou faites-vous faire un test PCR si vous êtes at risk of severe disease*).</p>
<p>J'ai été brièvement en contact, ou en contact à distance avec une personne atteinte de COVID-19 (par ex. j'ai déposé des courses chez elle ou nous sommes allés nous promener dehors), ou j'ai reçu une alerte à propos d'un cas via la Service NSW App.</p>	Faible	<p>Surveillez vos symptômes.</p> <p>En cas de symptômes, faites immédiatement un test antigénique rapide (RAT). Si votre RAT est négatif, isolez-vous et faites un autre RAT dans les 24 heures, ou faites-vous faire un test PCR et isolez-vous en attendant votre résultat. Si votre second test est négatif, restez isolé(e) jusqu'à ce que vos symptômes aient disparu. Si vous obtenez un résultat positif, vous devez rester isolé(e) et suivre les conseils indiqués à la page Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>Si vous présentez des symptômes et êtes at risk of severe disease*, faites-vous faire un test PCR.</p>

* Les personnes considérées comme présentant un risque élevé d'une forme grave de la maladie comprennent les femmes enceintes, les Aborigènes et les insulaires du détroit de Torres (particulièrement ceux et celles qui sont atteints de pathologies sous-jacentes), les insulaires du Pacifique, les personnes non vaccinées (de 16 ans et plus) et les personnes immunodéprimées.

Si vous avez besoin de vous faire tester et ne pouvez pas vous procurer de test antigénique rapide, vous pouvez vous faire tester dans une [testing clinic](#). (clinique de test). Pour des informations supplémentaires sur les expositions sur le lieu de travail, consultez [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (Gouvernement de NSW – Directives à l'intention des entreprises dont des employés testent positif au COVID-19).

Comment pouvons-nous tous contribuer à ralentir la propagation du COVID-19 ?

Voici des mesures simples que nous pouvons tous prendre pour contribuer à ralentir la propagation du COVID-19.

- Ne sortez pas si vous êtes malade. Faites-vous tester immédiatement et isolez-vous jusqu'à ce que vous receviez un résultat négatif.
- Si vous vous trouvez dans la catégorie d'exposition modérée ou élevée, ne vous rendez pas dans des établissements à haut risque (établissements de soins de santé, maisons de retraite, établissements de soins aux personnes handicapées ou établissements pénitentiaires) ; si vous vous trouvez dans la catégorie d'exposition faible et que vous devez vous rendre dans l'un de ces établissements, nous vous encourageons à faire un test antigénique rapide juste avant et à porter un masque durant votre visite.
- Si possible, restez à 1,5 mètre des autres et évitez les foules
- Portez un masque
- Lavez-vous les mains régulièrement avec du désinfectant pour les mains ou au savon et à l'eau courante pendant 20 secondes
- Organisez vos rencontres sociales à l'extérieur, avec un nombre limité de participants
- Enregistrez-vous dans les établissements à l'aide de codes QR lorsqu'ils sont disponibles.

Où trouver des conseils sur le soutien disponible durant mon auto-isolement ?

Pour en savoir plus sur le soutien disponible, consultez les [Self-Isolation Guideline](#) (Directives d'auto-isolement).

Aide dans votre langue

Si vous avez besoin de services de traduction ou d'interprétation, téléphonez à la Ligne nationale d'assistance téléphonique Coronavirus au 1800 020 080 (et sélectionnez l'option 8). Ce service est gratuit et confidentiel.