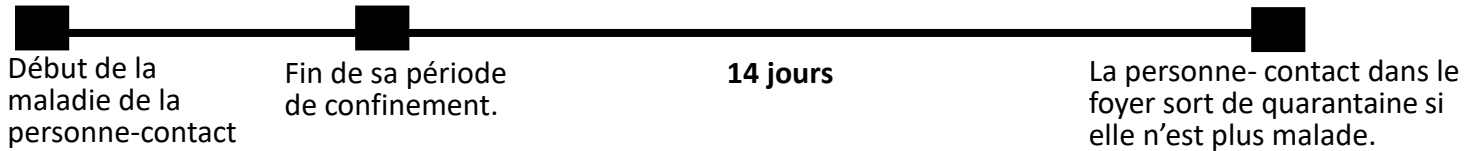




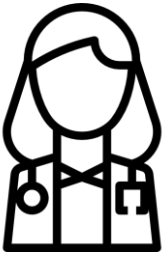
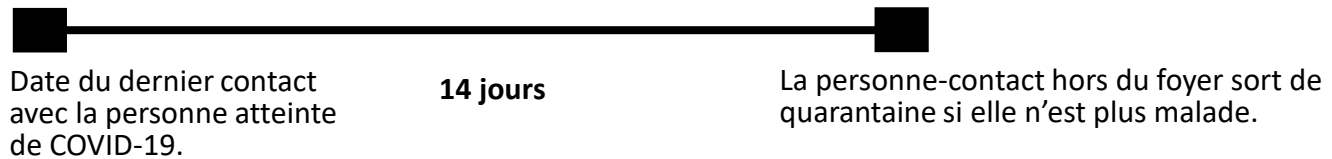
# Fin de la quarantaine et retour au travail si vous avez été exposé à un cas de COVID-19



**Le contact est chez vous :** Mise en quarantaine et surveillance des symptômes quand la personne atteinte de COVID-19 (personne-contact) est à la maison pendant 14 jours après la fin de la période de confinement.



**Le contact n'est pas chez vous :** Mise en quarantaine et surveillance des symptômes jusqu'à 14 jours après la date du dernier contact avec la personne atteinte de COVID-19.



**Les personnels de santé :** Les professionnels de santé asymptomatiques doivent se mettre en quarantaine pendant 14 jours si leur établissement peut fonctionner sans eux. Si l'établissement est contraint de fermer en leur absence, ils peuvent continuer à travailler dans les conditions suivantes :



- S'ils ne sont pas malades.
- S'ils surveillent leurs symptômes.
- S'ils respectent les mesures de quarantaine hors du travail.
- S'ils portent un masque.
- S'ils respectent la distanciation de 6 pieds (~1m80) le plus possible.



**Infrastructures critiques :** Dans les cas où ils ont peut-être été exposés, les personnels considérés par le CDC comme faisant partie d'infrastructures critiques peuvent continuer à travailler s'ils n'ont aucun symptôme et s'ils prennent des mesures supplémentaires avant et pendant le travail. Suivez les recommandations du CDC pour [les travailleurs au sein d'infrastructures critiques \(hors personnels de santé\)](#) (en anglais)



# Fin du confinement en cas de COVID-19 dans les secteurs autres que la santé

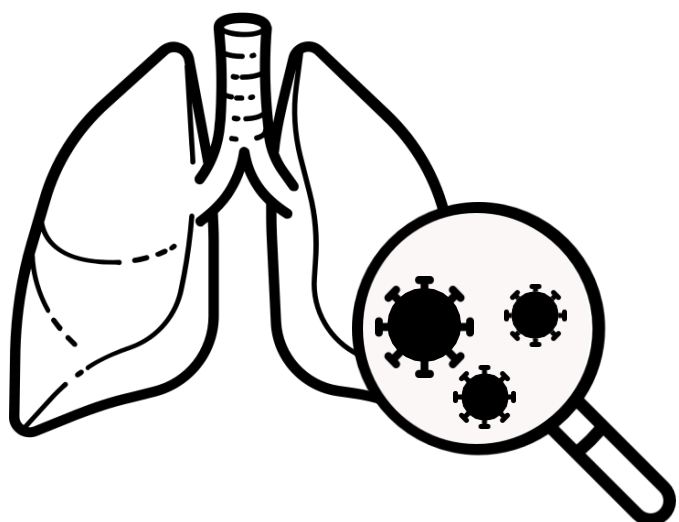
<p><b>Si vous avez été testé positif au COVID-19 et :</b></p>	<p><b>Vous pouvez quitter votre « chambre de malade » et votre domicile quand :</b></p>
<p><b>vous avez eu des symptômes liés au COVID-19 et vous vous êtes soigné(e) à la maison :</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Au moins 10 jours se sont écoulés depuis vos premiers symptômes, <b>ET</b></li><li>✓ Vous n'avez pas eu de fièvre pendant au moins 1 journée (24 heures sans fièvre et sans médicament qui fait baisser la fièvre), <b>ET</b></li><li>✓ Les autres symptômes se sont améliorés (par exemple quand la toux ou les essoufflements se sont atténués).</li></ul>
<p><b>vous n'avez jamais eu de symptômes et vous avez pris soin de vous à la maison :</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Au moins 10 jours se sont écoulés depuis la date de votre premier test positif au COVID-19, <b>ET</b></li><li>✓ Vous continuez à n'avoir aucun symptôme (par exemple pas de toux ou d'essoufflement) depuis le test de dépistage.</li></ul>

**Le CDC du Maine doit vous autoriser à sortir de confinement avant que vous ne quittiez votre « chambre de malade » et votre domicile.**

# Maladie du coronavirus 2019 (COVID-19)

Fiche d'information

---



Le nouveau coronavirus 2019 (COVID-19) est une maladie respiratoire. Elle est causée par un coronavirus. La COVID-19 se répand aux États-Unis, y compris dans l'État du Maine.

---

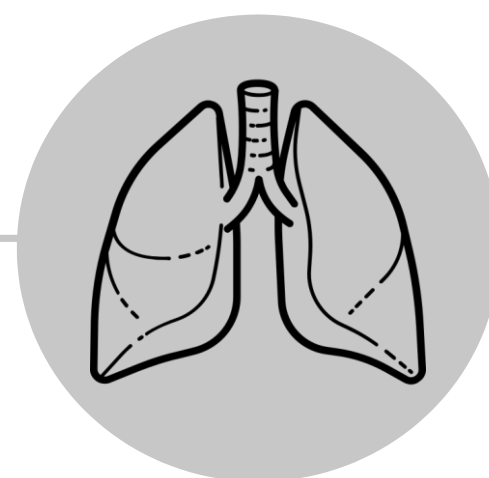
## Signes et symptômes fréquents



Fièvre ou  
frissons



Toux



Essoufflement et  
difficulté à respirer

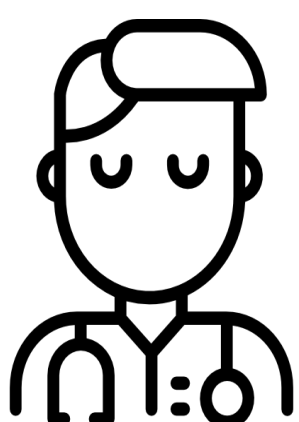


Maux de Tête

D'autres symptômes peuvent inclure la fatigue, des douleurs musculaires ou corporelles, une perte de goût ou d'odorat récente, congestion nasale ou nez qui coule, des nausées ou des vomissements, et diarrhée. Les symptômes peuvent apparaître 2 à 14 jours après l'exposition au virus. Les maladies signalées varient de légères à graves.

Les personnes âgées et celles qui souffrent de graves problèmes médicaux concomitants, comme une maladie cardiaque ou pulmonaire ou le diabète, semblent présenter un risque plus élevé de développer une complication grave de la COVID-19. Une maladie grave peut entraîner une pneumonie, une insuffisance rénale, voir être mortelle.

---

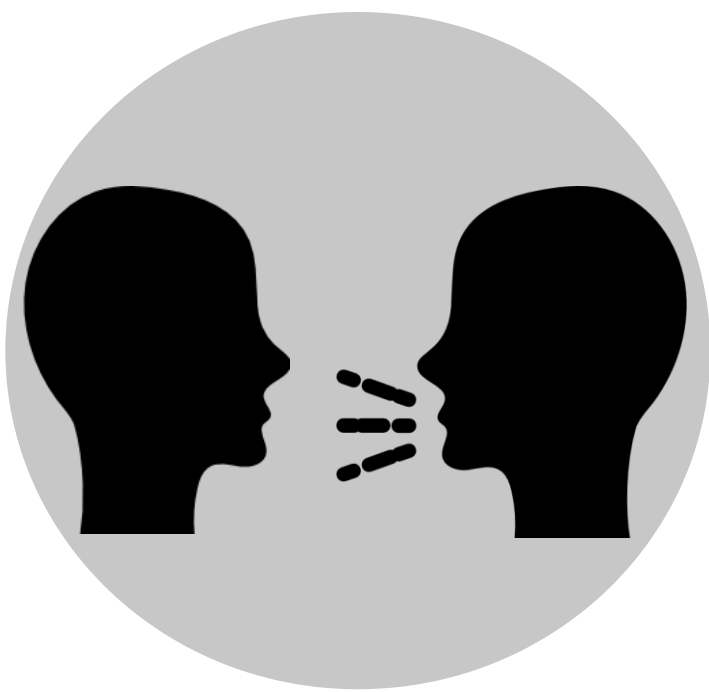


Appelez votre centre de soins si vous souffrez de symptômes. Signalez-leur si vous avez été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19. Si vous avez besoin de soins, veuillez appeler l'établissement de santé AVANT votre arrivée.

Pour savoir où vous faire tester, veuillez consulter le site [www.maine.gov/covid19/restartingmaine/keepmainehealthy/testing](http://www.maine.gov/covid19/restartingmaine/keepmainehealthy/testing).

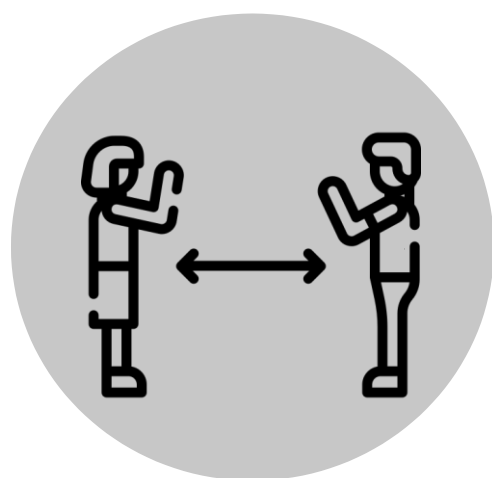
---

# Transmission de la COVID-19



- Facilement transmissible d'une personne à l'autre
- Se transmet surtout lors de contacts rapprochés entre les personnes (à moins de 6 pieds ou 1,80 m).
- Parfois transmissible par exposition au virus sous forme de petites gouttelettes qui restent suspendues dans l'air
- Ne se transmet pas facilement par contact avec des surfaces contaminées
- Se transmet rarement entre humains et animaux

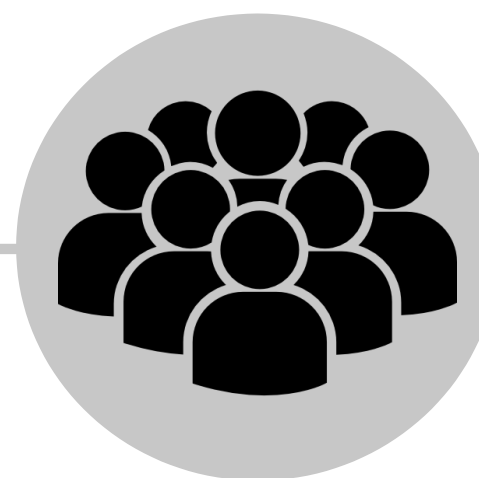
# Prévention de la COVID-19



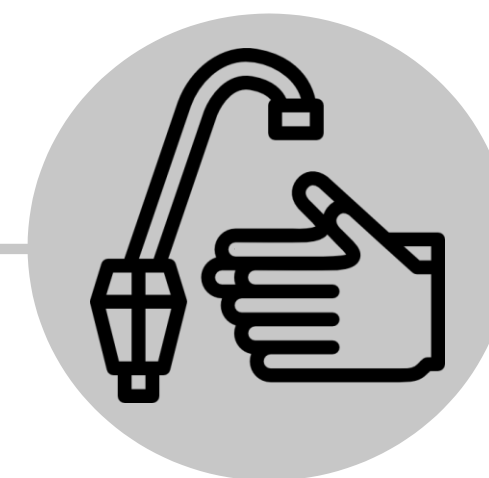
Éloignez-vous physiquement (au moins 6 pieds ou 1m80) des personnes ne faisant pas partie de votre foyer



Portez un masque qui couvre votre nez et votre bouche



Évitez les grands rassemblements et les endroits publics très fréquentés.

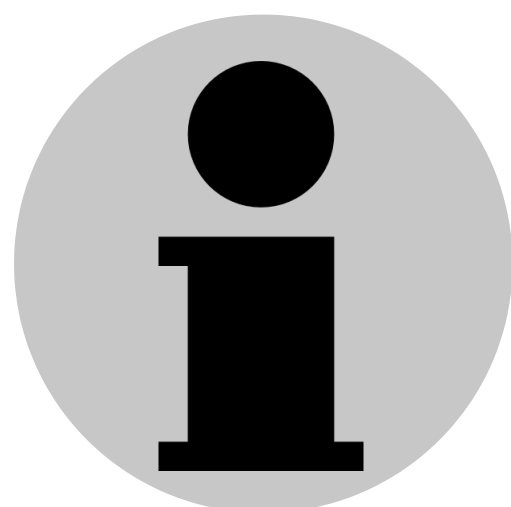


Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes.

Utilisez un désinfectant à base d'alcool pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon. Vous devez également couvrir vos toux et éternuements avec un mouchoir en papier ou l'intérieur de votre coude.

Il n'existe aucun traitement spécifique pour la COVID-19. La plupart des gens se rétablissent à la maison.

# Pour plus d'informations, consultez les sites :



1. [www.maine.gov/dhhs/coronavirus](http://www.maine.gov/dhhs/coronavirus)
2. [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)
3. [www.who.int/health-topics/coronavirus](http://www.who.int/health-topics/coronavirus)
4. [wwwnc.cdc.gov/travel](http://wwwnc.cdc.gov/travel) (la page du CDC concernant la santé des voyageurs)

Vous pouvez également appeler le CDC de l'État du Maine au 1-800-821-5821.