

Que faire si vous êtes testé positif(ve) à la COVID-19

Les personnes atteintes de la COVID-19 peuvent transmettre le virus à d'autres personnes. **Si vous êtes testé(e) positif(ve) à la COVID-19, même si vous êtes complètement vacciné(e) ou ne présentez aucun symptôme, vous devez vous isoler après avoir reçu les résultats de votre test.** L'isolement signifie que vous devez rester chez vous et à l'écart des autres – même de ceux qui vivent avec vous – pendant au moins 5 jours.

Si vous êtes positif(ve) au test de la COVID-19

Restez chez vous et isolez-vous pendant 5 jours.

Vous pouvez sortir au terme de ces 5 jours si les symptômes se sont atténués ET si vous n'avez pas eu de fièvre pendant au moins 24 heures sans prise de médicament destiné à réduire la fièvre.

Ces conseils ne s'appliquent pas aux [professionnels de santé](#).

Vous pouvez recevoir un appel du Département de la santé. En cas d'appel manqué, rappelez-nous au 802-863-7200.

Si vous continuez à présenter des symptômes après vous être isolé(e), vous pouvez décider de prendre des précautions supplémentaires telles que [le port du masque](#), qui vous protège, vous et votre entourage contre la COVID-19 et sa propagation.

Si vous avez plus de 65 ans ou si votre état de santé est fragile et que vous présentez des symptômes faibles à modérés, contactez votre prestataire de soins pour connaître la thérapie contre la COVID-19, et ce, dès que le résultat positif du test vous est communiqué. Les traitements qu'il vous indiquera sont susceptibles de diminuer le risque d'une hospitalisation.

Si vous n'avez pas de prestataire de soins, appelez le 2-1-1 pour être mis en relation avec le service d'accès aux soins, ou contactez le [centre de santé fédéral qualifié](#) le plus proche ou l'une des [cliniques gratuites de recours du Vermont](#).

Communiquez les résultats de votre autotest au Service de santé

Vous pouvez communiquer les résultats de votre autotest en choisissant l'option permettant d'envoyer automatiquement vos résultats à votre Département de la santé local ou en remplissant le [Formulaire de signalement d'un résultat d'autotest COVID-19 du Vermont](#).

Prévenez vos contacts étroits :

Si vous êtes testé(e) positif(ve) à la COVID-19, il est important de dire aux personnes que vous avez rencontrées qu'elles ont été en contact avec le virus. Elles peuvent ainsi surveiller

l'apparition d'éventuels symptômes et se faire tester si nécessaire afin d'éviter la propagation du virus.

Réfléchissez aux personnes rencontrées au cours des deux jours qui ont précédé l'apparition de vos symptômes ou, si vous ne présentiez aucun symptôme, aux personnes rencontrées le jour où vous avez été testé(e). Il est essentiel de contacter toute personne présentant des risques élevés face à la COVID-19. Vous pouvez partager ce lien pour obtenir des informations complémentaires : healthvermont.gov/closecontact.

Isolez-vous :

La plupart des personnes atteintes d'une forme légère de la maladie peuvent se rétablir chez elles. Pour les personnes présentant des symptômes faibles à modérés, des [options de traitement contre la COVID-19](#) existent.

- Restez chez vous, sauf pour des soins médicaux urgents ou si vous ne vous sentez pas en sécurité chez vous. Portez un masque si vous devez sortir.
- Appelez avant de vous rendre chez un prestataire de soins ou aux urgences et expliquez que vous êtes en isolement parce que vous êtes atteint(e) de la COVID-19.
- Dans la mesure du possible, restez dans une pièce déterminée de votre logement et utilisez une salle de bains séparée.
- Restez en permanence à une distance d'au moins 2 mètres (6 pieds) des autres personnes de votre domicile.
- Portez un masque si vous êtes dans une pièce avec d'autres personnes ou des animaux domestiques, à moins que vous n'ayez des difficultés respiratoires.
- Ne partagez pas les articles ménagers.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces, lavez les articles ménagers et lavez-vous souvent les mains.
- Surveillez le taux d'oxygène dans votre sang. Les personnes testées positives à la COVID-19 peuvent avoir un taux d'oxygène dans le sang inférieur à la normale avant même de manquer de souffle. Une détection précoce d'un faible taux d'oxygène peut vous aider à savoir que vous devez consulter un médecin plus tôt, ce qui pourrait rendre la maladie moins grave.
- Si vous prenez soin d'une personne testée positive, découvrez comment [s'occuper d'une personne malade à domicile](#) (CDC).

Quand consulter immédiatement un médecin :

Vous devez immédiatement obtenir un avis médical si vous éprouvez des difficultés à respirer, une douleur persistante ou une pression dans la poitrine, une confusion inhabituelle, une incapacité à vous réveiller ou à rester éveillé, ou des changements de couleur de vos lèvres, de vos gencives, de votre visage, autour des yeux ou de vos ongles. Dites à votre médecin ou au 9-1-1 que vous avez la COVID-19 et que vous êtes en isolement chez vous.

Demande d'oxymètre de pouls

Un oxymètre de pouls est un petit appareil qui se clipse à l'extrémité du doigt et qui mesure votre pouls et votre taux d'oxygène. Cela peut vous aider à savoir à quel point vous êtes malade. Vous êtes en droit d'en faire la demande si vous-même ou une personne âgée de plus de 2 ans dont vous prenez soin a été testée positive à la COVID-19. Soyez prêt(e) à donner votre nom, votre date de naissance, votre adresse physique, vos coordonnées, le type de test que vous avez effectué (PCR/LAMP ou antigène) et la date à laquelle le test positif a été réalisé.

Vous pouvez demander un oxymètre en contactant le 802-863-7200 ou en allant sur le site : <https://survey.alchemer.com/s3/6704528/Vermont-Department-of-Health-Pulse-Oximeter-Request>

What to do if you test positive for COVID-19

People with COVID-19 can spread the virus to others. **If you test positive for COVID-19, even if you are vaccinated or never have symptoms, isolate as soon as you receive your test result.** Isolation means staying home and away from other people – including the people who live with you – for at least 5 days.

If you have a positive COVID-19 test

Stay home and isolate for 5 days.

You can leave your home after day 5 if your symptoms have improved AND you have had no fever for at least 24 hours without the use of medicine that reduces fevers.

This guidance does not apply to [health care workers](#).

You may get a call from the Health Department. If you miss the call, call us back at 802-863-7200.

If you still have symptoms after completing isolation, you might choose to take extra precautions such as [wearing a mask](#), which helps protect you and the people around you from getting or spreading COVID-19.

If you are over 65 or have a high-risk medical condition and have mild to moderate symptoms, reach out to your health care provider to ask about COVID-19 therapeutics – as soon you get your positive test result. These treatments can reduce the chance of being hospitalized.

If you need to see a health care provider but don't have one, call 2-1-1 to be connected to care, or contact the nearest [federally qualified health center](#) or one of [Vermont's free & referral clinics](#).

Report your self-test results to the Health Department

You can report self-test results by choosing the option to automatically provide your results to your local health department or by filling out the [Vermont COVID-19 Self-Test Result Reporting Form](#).

Notify your close contacts:

If you test positive for COVID-19, it's important let people you spent time with recently know they could have come into contact with the virus. That way, they can look out for symptoms and get tested if needed, to help prevent further spread.

Think about who you spent time with starting two days before your symptoms began or if you had no symptoms, the day you were tested. It's especially important to reach out to anyone who may be at higher risk for COVID-19. You can share this link for additional guidance: healthvermont.gov/closecontact.

Isolate at home:

Most people with mild illness can recover at home. For people with mild to moderate symptoms, there are [treatment options for COVID-19](#).

- Stay home, except for urgent medical care or if you feel unsafe at home. Wear a mask if you need to leave home.
- Call ahead before visiting a health care provider or emergency department and tell them you are isolating because you have COVID-19.
- As much as possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom.
- Stay at least 6 feet (or 2 meters) away from others in your home at all times.
- Wear a mask if you're in any room with other people or pets, unless you have trouble breathing.
- Don't share household items.
- Clean and disinfect surfaces, wash household items and wash hands often.
- Monitor your blood oxygen levels. People diagnosed with COVID-19 may have below-normal levels of oxygen in their blood before they feel short of breath. Finding low oxygen levels early can help you know to seek medical care sooner. This could make the disease less severe.
- If you are caring for someone who tested positive, find out [how to care for someone sick at home](#) (CDC).

When to get medical care immediately:

Get medical care immediately if you have trouble breathing, persistent pain or pressure in the chest, new confusion, inability to wake or stay awake, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails. Tell your health care provider or 9-1-1 that you have COVID-19 and are isolating at home.

Requesting a pulse oximeter

A pulse oximeter is a small device that clips onto your fingertip and measures your pulse and oxygen levels. It can help you know how sick you are. You can request one if you or someone you care for over the age of 2 tests positive for COVID-19. Be prepared to give your name, date of birth, physical address, contact information, what kind of test you took (PCR/LAMP or antigen), and the date the positive test taken.

You can ask for a pulse oximeter by calling 802-863-7240 or visit the website:

<https://survey.alchemer.com/s3/6704528/Vermont-Department-of-Health-Pulse-Oximeter-Request>