



S'isoler, c'est sérieux.

On doit s'isoler si :

- > on a des symptômes de la COVID-19;
- > on a reçu un résultat positif de la COVID-19;
- > on attend un résultat de test de dépistage;
- > on n'est pas adéquatement protégé (voir la section au bas de la page) et on a été en contact avec un cas confirmé de COVID-19;
- > on n'est pas adéquatement protégé et on vit sous le même toit qu'une personne présentant des symptômes et qui est un contact étroit d'un cas de COVID-19;
- > on revient de voyage depuis moins de 14 jours et on ne répond pas aux critères d'exemption de la quarantaine (pour en savoir plus, consultez : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-aux-voyageurs-covid19>);
- > on a reçu la consigne de s'isoler de la Santé publique ou on est en quarantaine.

Il faut toujours respecter les consignes de la Santé publique selon le résultat du test de dépistage. Il est possible qu'on vous demande de vous isoler même si votre résultat de test est négatif, selon la situation.

Une personne est adéquatement protégée lorsqu'elle est dans l'une des situations suivantes* :

- > elle a reçu une deuxième dose de vaccin contre la COVID-19 il y a 7 jours ou plus;
- > elle a reçu une dose du vaccin contre la COVID-19 Janssen de Johnson et Johnson depuis 14 jours ou plus;
- > elle a eu la COVID-19 dans les 6 derniers mois ou moins;
- > elle a eu la COVID-19 il y a plus de 6 mois et a depuis reçu une dose de vaccin depuis 7 jours ou plus.

Note importante : lorsque vous présentez les symptômes, quelle que soit votre protection contre la COVID-19, vous devez vous isoler et appeler 1 877 644-4545.

S'isoler, c'est rester à la maison

- ✗ **N'allez pas à l'école, au travail, au CPE, à la garderie, dans un lieu public, dans un commerce ou dans les transports en commun.**
- ✗ **Ne sortez pas marcher.**
- ✗ **N'accueillez pas de visiteurs à la maison.**
- ✗ **Isolez-vous des autres membres de la famille si possible, et rehaussez les mesures de nettoyage et de désinfection.**
- > Vous pouvez sortir sur votre balcon ou dans votre cour privée, en vous assurant d'être à 2 mètres de toute autre personne. Si ce n'est pas possible, toutes les personnes doivent porter un masque ou couvre-visage.
- > Si vous n'avez pas d'aide pour votre épicerie ou vos médicaments, vous pouvez utiliser les services de livraison à domicile de l'épicerie ou de la pharmacie. Évitez le contact à moins de 2 mètres avec le livreur.
- > Si vous habitez avec d'autres personnes qui n'ont pas la COVID-19, évitez d'être en contact avec eux.

Quand peut-on arrêter l'isolement ?

Situation	Vous pouvez cesser l'isolement :
<p>Si vous avez reçu un résultat de test négatif et que :</p> <ul style="list-style-type: none"> > vous n'avez pas eu de contact avec une personne positive; > vous n'êtes pas de retour depuis 14 jours d'un voyage hors du Canada ou avez été exempté de la quarantaine. 	Dès la réception du résultat de test, à moins d'une indication contraire de la santé publique.
<p>Vous avez reçu un résultat de test positif. Important : vous ne devez pas avoir de fièvre depuis 48 heures (sans prise de médicaments contre la fièvre) et vous devez avoir une amélioration des symptômes depuis 24 heures avant de pouvoir cesser votre isolement.</p>	10 jours** après le début des symptômes (ou 10 jours** après la date de prélèvement si vous n'avez pas eu de symptômes)
<p>Vous avez été en contact avec une personne qui est un cas positif à la COVID-19, même si le résultat de votre test est négatif. Pour des cas spécifiques, référez-vous aux consignes décrites sur Québec.ca/isolement.</p>	10 jours** après le contact
<p>À l'arrivée au CANADA même si le résultat de votre test est négatif.</p>	Après 14 jours

Aucun document (p. ex. : attestation) ou démarche ne devrait être requis après une période d'isolement. Une fois la durée de l'isolement terminée, vous pouvez reprendre vos activités, si les conditions sont remplies.

* Sauf les personnes immunosupprimées.

** 21 jours pour les personnes qui ont eu une COVID-19 nécessitant des soins intensifs et pour les personnes immunosupprimées.

Je peux arrêter mon isolement le :

[Québec.ca/isolement](https://www.quebec.ca/isolement)

☎ 1 877 644-4545