

[Consulter toute l'information sur la COVID-19.](#)

## Consignes à suivre pour la personne identifiée comme contact d'un cas de COVID-19

Afin d'éviter de transmettre la COVID 19 aux autres personnes, vous devez appliquer les mesures ci-dessous.

Il n'est pas recommandé de faire un test de dépistage si vous n'avez pas de symptômes.

Si vous êtes un travailleur de la santé, communiquez avec votre milieu de travail, si vous avez été en contact avec un cas.

Vous êtes un contact d'un cas dans la situation suivante : vous avez été en contact avec le cas dans les 48 heures précédant l'apparition des symptômes du cas (ou précédent la date de prélèvement si le cas n'avait pas de symptômes) jusqu'à la fin de l'isolement du cas.

### Personnes vaccinées ou qui ont eu la COVID-19

Pour les 10 jours suivant votre dernier contact avec un cas, il est nécessaire de :

- surveiller l'apparition de symptômes;
- éviter les contacts avec personnes vulnérables;
- porter un masque lors de toute interaction sociale;
- pratiquer la distanciation de 2 mètres, autant que possible.

Ces recommandations doivent être appliquées à moins d'une recommandation différente de la santé publique.

**Si vous développez des symptômes**, vous devez vous isoler immédiatement et suivre les consignes indiquées à la page [Consignes à suivre pour la personne qui présente des symptômes de la COVID-19](#).

En cas de doute, contactez la ligne [1 877 644-4545 \(tel:18776444545\)](tel:18776444545). Vous pouvez également contacter le service Info-Santé 811 (consultation téléphonique 24/7) si vous avez besoin de conseils concernant votre santé (par exemple, lorsque vos symptômes perdurent).

# Personnes non-vaccinées qui n'ont jamais eu la COVID-19

Si vous avez été en contact avec une personne qui a la COVID-19 et que cette personne vit sous votre toit ou est un partenaire sexuel, il est recommandé de :

- S'isoler pendant **5 jours** à partir de la même date que le cas.
- Surveiller l'apparition de symptômes.
- Pour les 5 jours suivants, il est nécessaire de :
  - surveiller l'apparition de symptômes;
  - éviter les contacts avec les personnes vulnérables;
  - porter un masque lors de toute interaction sociale;
  - pratiquer la distanciation de 2 mètres, autant que possible.

Il n'est pas nécessaire de prolonger la période d'isolement si un autre membre de votre domicile devient un cas de COVID-19.

**Si vous développez des symptômes**, vous devez commencer une nouvelle période d'isolement et suivre les consignes indiquées à la page [Consignes à suivre pour la personne qui présente des symptômes de la COVID-19](#).

Aucun document (ex. : attestation) ou démarche n'est requis après une période d'isolement. Une fois la durée de celle-ci terminée, vous pouvez reprendre vos activités, si les conditions sont remplies.

## 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.
- 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.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison.
- Vous pouvez sortir sur votre balcon ou dans votre cour privée, en vous assurant d'être à 2 mètres de toute autre personne.
- Si vous habitez avec d'autres personnes qui n'ont pas à s'isoler, évitez les contacts avec eux :
  - Gardez une distance d'au moins 2 mètres entre vous et les autres personnes, et votre bouche si vous devez vous approcher à

Rechercher COVID-19

- Demeurez seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible.
- Si possible, mangez et dormez seul dans une pièce de la maison.
- Si possible, utilisez une salle de bain qui vous est réservée. Sinon, désinfectez-la après chaque utilisation.
- Aérez souvent la maison et votre chambre en ouvrant une fenêtre (si la météo le permet).

---

## À consulter aussi

[Informations générales sur la maladie à coronavirus \(COVID-19\)](#)

[Utilisation des tests rapides](#)

[Outil d'autoévaluation COVID-19](#)



[Durée de l'isolement \(PDF 213.65 Ko\) \(https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemès-de\\_sante/covid-19/feuillelet\\_duree\\_isolement.pdf?1647028697\)](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemès-de_sante/covid-19/feuillelet_duree_isolement.pdf?1647028697)

Dernière mise à jour : 11 mars 2022

## Avis

L'information contenue sur le site ne remplace en aucun cas l'avis d'une ressource professionnelle de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, consultez une ressource professionnelle.

Québec 

© Gouvernement du Québec, 2022

Rechercher COVID-19

