



## DURÉE DE L'ISOLEMENT

Le risque de réinfection à la COVID-19 est faible à l'intérieur d'une période de trois mois. Il n'est donc pas nécessaire de vous isoler et de faire un test de dépistage si vous avez déjà eu la COVID-19 depuis le 20 décembre 2021.

	12 ans et plus	Moins de 12 ans
J'ai obtenu un résultat positif à la COVID-19.	<b>5 JOURS<sup>1</sup></b> Durant les 5 jours suivants, éviter les contacts avec les personnes vulnérables et porter un masque lors de toute interaction sociale.	<b>5 JOURS</b> Après le 5 <sup>e</sup> jour, refaire un test rapide. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si le test est positif, poursuivre l'isolement durant 5 jours supplémentaires.</li> <li>• Si le test est négatif, l'enfant peut reprendre ses activités<sup>1</sup> (les 5 jours suivants avec port du masque pour les enfants de plus de 5 ans).</li> </ul>
J'ai des symptômes de la COVID-19 et je n'ai pas fait de test de dépistage.	Pour les personnes non adéquatement vaccinées avec des symptômes ou positives à la COVID-19, l'isolement est de <b>10 JOURS</b> .	
Je vis sous le même toit qu'une personne qui a la COVID-19.	<b>AUCUN ISOLEMENT</b> (Durant 10 jours, surveiller l'apparition de symptômes, éviter les contacts avec les personnes vulnérables et porter un masque lors de toute interaction sociale.)	
Je suis en couple avec une personne qui a la COVID-19 et qui ne partage pas mon domicile.	Pour les non-vaccinés qui n'ont jamais eu la COVID-19, l'isolement est de <b>5 JOURS<sup>2</sup></b> . Durant les 5 jours suivants, éviter les contacts avec les personnes vulnérables et porter un masque lors de toute interaction sociale.	

Toutes autres situations

**AUCUN ISOLEMENT**

1. Si les symptômes s'améliorent et après au moins 24 heures sans fièvre.

2. Si vous développez des symptômes, vous devez commencer une nouvelle période d'isolement et faire un test de dépistage.



L'isolement commence à partir de la date de début des symptômes, de la date du prélèvement si aucun symptôme ou de la même date que le contact.

Si vous êtes un **travailleur de la santé**, communiquez avec votre milieu de travail pour recevoir les consignes.

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

Des particularités peuvent s'appliquer. consultez [Québec.ca/isolement](https://quebec.ca/isolement)

# Ajustements des mesures sanitaires en milieu de travail (hors milieu de soins)<sup>1</sup>



## Mesures

Depuis le 7 mars 2022

Au plus tard vers la mi-avril à la suite d'un préavis de 10 jours décrété par la Direction générale de la santé publique

	Retour progressif en mode hybride, possible selon les modalités déterminées par l'employeur	Selon les modalités de l'employeur
Télétravail	Oui	Oui
Exclusion des personnes symptomatiques et des cas positifs des lieux de travail		
Distanciation <sup>2</sup> incluant le port du masque de qualité (intérieur et extérieur)	Distanciation physique (1 m) OU présence de barrières physiques OU port du masque de qualité	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abandon des mesures de distanciation physique</li> <li>Les mesures de distanciation (distanciation physique, barrières physiques ou port du masque de qualité) sont des pratiques recommandées<sup>3</sup></li> </ul>
Transport (avion, auto, ascenseur)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Port du masque de qualité en continu</li> <li>Aucune limite de capacité</li> <li>Consommation de nourriture limitée, mais non recommandée</li> <li>Consommation de boisson limitée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Port du masque de qualité en continu</li> <li>Aucune limite de capacité</li> <li>Consommation de nourriture et de boisson permise</li> </ul>
Salle à manger et salle de repos <sup>2</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aucune distanciation physique durant la consommation de nourriture</li> <li>Port du masque de qualité lorsqu'il n'y a pas de consommation de nourriture et que la distanciation physique de 1 mètre ne peut pas être respectée et en absence de barrière physique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abandon des mesures de distanciation physique</li> <li>Les mesures de distanciation (distanciation physique, barrières physiques ou port du masque de qualité) sont des pratiques recommandées<sup>3</sup></li> </ul>
Sortie de l'isolement (contact à risque et cas confirmé)	Masque de qualité en continu (du jour 6 au jour 10) ET pauses et repas séparés	Masque de qualité en continu (du jour 6 au jour 10) ET pauses et repas séparés
Nettoyage des outils et des équipements partagés	Obligatoire	Facultatif, sauf si visiblement souillés
Hygiène des mains et étiquette respiratoire	Oui	Oui (mesures sanitaires de base)

1. Ce calendrier pourrait évoluer en fonction de la situation épidémiologique, de l'arrivée éventuelle de variants et de l'évolution des connaissances scientifiques, notamment celles sur l'effet protecteur de la vaccination contre le SRAS-CoV-2.  
 2. Des espaces désignés devraient être prévus pour les personnes à risque (ex. : travailleurs avec une maladie chronique ou travailleurs immunosupprimés).  
 3. Le port du masque de qualité n'est plus exigé, mais il demeure recommandé notamment pour les tâches rapprochées lors de rassemblements de travailleurs dans un espace restreint.