

---

## Je suis un **travailleur de la santé** et j'ai été en contact avec une personne positive à la COVID-19 **dans le cadre de mon travail (hors CIUSSSE – CHUS):** Quoi faire?

---

**IMPORTANT** – Si vous êtes un travailleur, un bénévole, un stagiaire ou un médecin œuvrant pour le CIUSSS de l'Estrie-CHUS, veuillez-vous référer à votre Service de proximité - prévention en santé et sécurité au travail pour recevoir des consignes adaptées à votre situation en composant le 819-346-1110 poste 18053 et ne pas utiliser cet outil.

---

Si vous ne travaillez pas pour le CIUSSS de l'Estrie - CHUS, utilisez [cet outil](#) si votre situation correspond à ceci :

**Dans mon travail actuel, je donne des services ou soins et je suis en contact étroit (à moins de 2 mètres) avec des usagers dans l'un des contextes de soins de santé suivants :**

Personnel des **milieux suivants** :

- Clinique médicale et GMF hors CIUSSSE - CHUS
- Services préhospitaliers d'urgence
- Milieu d'hébergement (ex. : infirmière, préposé aux bénéficiaires, auxiliaire familiale, personnel à l'entretien ménager dans les zones où sont présents les usagers, etc.) :
  - o CHSLD privé,
  - o RPA comprenant une unité de soins/prothétique,
  - o Maison de soins palliatifs,
  - o Ressource d'hébergement en dépendance,
  - o Organisme avec hébergement de 10 usagers ou plus.

Personnel **qui offre des soins physiques ou de proximité** (ex. : soins d'hygiène, administration de médication, etc.) **dans les milieux suivants** :

- Milieu d'hébergement sans unité de soins,
- Pharmacie communautaire,
- Agence, coop ou organisme fournissant des soins de santé,
- Milieu carcéral.

**Excluant**, dans tous les types de milieu, **le personnel sans contact direct ou travaillant dans des zones non fréquentées par les usagers** (ex. : personnel administratif, dans un laboratoire, etc.)

---

Si cela ne correspond pas à votre situation, consultez les consignes suivantes sur le site Quebec.ca : [Consignes d'isolement pour la population](#)

Par exemple :

Personnel offrant uniquement des services de nature psychosociale ou d'aide domestique.  
Personnel offrant des soins de santé sans contacts physiques ou proximité avec la clientèle ou uniquement avec une barrière de protection tel qu'un plexiglass (ex. : *infirmière en télétravail, pharmacien sans soins physiques*)  
Personnel des milieux suivants :

- Soins thérapeutiques en cabinet privé hors du réseau de la santé (ex. : chiropraticiens, acupuncteurs, massothérapeutes, ostéopathes),
- Travailleurs de la sécurité publique (ex. : pompier, policier),
- Organisme communautaire sans hébergement,
- Milieu d'hébergement de moins de 10 usagers.

---

### Consignes à suivre

---

Les consignes à suivre concernant le retour au travail et l'isolement préventif dépendront de votre protection et du type de contact que vous avez eu avec la personne atteinte de la COVID-19 sur votre milieu de travail. Voici les étapes à suivre :

1. **Évaluez la présence de symptômes compatibles à la COVID-19.** Pour de l'information sur les symptômes compatibles, consultez [cette page](#).
  - a. Si vous avez des symptômes compatibles à la Covid-19 :
    - Isolez-vous à votre domicile,
    - Un test de dépistage sera recommandé.
    - Consultez [ce lien](#) pour connaître les consignes à suivre.
  - b. Si vous n'avez pas des symptômes compatibles à la Covid-19, poursuivez avec les étapes suivantes.
2. Évaluez votre statut de protection. Consultez la [section suivante](#).
3. Évaluez le risque associé au contact que vous avez eu avec la personne atteinte de la COVID-19 et suivez les recommandations spécifiques.

Si votre contact avec la personne atteinte a lieu en dehors du cadre de travail, par exemple, à la maison ou lors d'une activité sociale, consultez l'outil approprié dans la section milieu de soins [en suivant ce lien](#).

Pour connaître votre statut de protection contre la COVID-19

<p>1. Travailleur de la santé considéré <b>protégé</b> contre l'infection</p>	<p><b>Vous avez eu la COVID-19 depuis moins de trois mois (et après le 20 décembre 2021), vacciné ou non, ET</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La maladie a été confirmée par TAAN-labo (PCR).</li> <li>▪ La maladie a été confirmée par un test rapide, alors qu'au même moment, vous aviez des symptômes compatibles à la COVID-19 et étiez en contact avec une personne ayant eu un test positif.</li> </ul> <p>N.B. : Immunosupprimé? Vous n'êtes pas considéré protégé.</p>
<p>2. Travailleur de la santé considéré <b>partiellement protégé</b> contre l'infection</p>	<p>Vous ne correspondez pas à la section précédente <b>ET répondez à l'un des critères suivants :</b></p> <p>Vous avez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reçu 3 doses de vaccin.</li> <li>▪ Reçu au moins 2 doses de vaccin dont la dernière dose depuis 7 jours ou plus.</li> <li>▪ Reçu 1 dose de vaccin de Johnson &amp; Johnson depuis 14 jours ou plus.</li> <li>▪ Eu la COVID-19 confirmée par TAAN-labo (PCR) avant le 20 décembre 2021 <b>ET</b> il y a moins de 6 mois (vacciné ou non).</li> <li>▪ Eu la COVID-19 confirmée par TAAN-labo (PCR) il y a plus de 6 mois <b>ET</b> reçu au moins une dose de vaccin depuis 7 jours ou plus.</li> </ul> <p>N.B. : Immunosupprimé? Vous n'êtes pas considéré protégé.</p>
<p>3. Travailleur de la santé considéré <b>non protégé</b> contre l'infection</p>	<p>Vous ne correspondez pas aux sections précédentes <b>ET répondez à l'un des critères suivants :</b></p> <p>Vous avez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reçu 1 dose de vaccin il y a moins de 14 jours (excluant le vaccin à dose unique de Johnson &amp; Johnson).</li> <li>▪ Reçu 2 doses de vaccin dont la 2e dose il y a moins de 7 jours.</li> <li>▪ Eu la COVID-19 il y a plus de 6 mois <b>ET</b> n'avez reçu aucune dose de vaccin.</li> <li>▪ Eu la COVID-19 il y a plus de 12 mois <b>ET</b> avez reçu une seule dose de vaccin ou aucune dose.</li> <li>▪ Eu aucun épisode de COVID-19 confirmé ni reçu aucune dose de vaccin.</li> <li>▪ Eu aucun épisode de COVID-19 confirmé <b>ET</b> avez reçu une seule dose de vaccin il y a moins de 14 jours</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Vous êtes une personne immunosupprimée</b>, vaccinée ou non, épisode de COVID-19 confirmé ou non (données insuffisantes à ce jour). Au besoin s'adresser à son professionnel de santé traitant pour valider l'immunosuppression.</li> </ul>

N.B. : Dans ce tableau, le terme vaccin fait référence exclusivement aux vaccins contre la COVID-19.

---

## Recommandations spécifiques à votre situation

---

À la suite de votre contact au travail avec une personne atteinte de la COVID-19, la section suivante permet de retrouver les recommandations spécifiques à votre situation.

### 1. Si je suis un travailleur considéré protégé :

Je suis les recommandations de l'encadré suivant, peu importe le type de contact que j'ai eu :

- Aucun retrait du travail, en lien avec la Covid-19
- Aucun dépistage pour la Covid-19
- Aucun isolement préventif à la maison, en respectant les [consignes dans la communauté](#)

### 2. Si je suis un travailleur considéré partiellement protégé ou non protégé :

Choisir l'encadré ([A.](#) ou [B.](#)) qui correspond à son type de contact et à l'équipement de protection porté à ce moment :

#### A.

Si j'ai vécu l'une des situations suivantes :

- **J'ai eu un contact avec un usager positif lors d'IMGA** (intervention médicale générant des aérosols, ex. : C-pap) et **je portais adéquatement un APR** (appareil de protection respiratoire, ex. : masque N95) **ET une protection oculaire** (ex. : une visière ou des lunettes de protection)
- **J'ai eu un contact** à moins de 2 mètres et plus de 10 minutes cumulées sur 24h **avec un usager positif sans IMGA ou avec un collègue ET je portais adéquatement un masque médical**
- **J'ai eu un contact** à moins de 2 mètres de 10 minutes ou moins **avec un usager positif sans IMGA ou avec un collègue** (avec ou sans **masque médical**)

Je suis les recommandations suivantes :

- Aucun retrait du travail :
  - Respecter les mesures de prévention et contrôle des infections de mon employeur
  - Auto-isolement au travail. Garder une distanciation physique de 2 mètres des collègues en tout temps (même lors des pauses et repas).
- Aucun isolement préventif à la maison en respectant les [consignes dans la communauté](#)
- Aucun dépistage additionnel pour la COVID-19
- Faire une auto-surveillance quotidienne des symptômes jusqu'à 14 jours suivant la date de votre dernier contact avec la personne positive
  - Si présence de symptômes, isolez-vous et suivez [les recommandations suivantes](#)

## B.

Si j'ai vécu l'une des situations suivantes :

- J'ai été en contact avec un usager positif lors d'IMGA (intervention médicale générant des aérosols ex : C-Pap) et **je portais de façon inadéquate ou incomplète l'APR** (appareil de protection respiratoire, ex. : masque N95) **OU la protection oculaire** (ex. : une visière ou des lunettes de protection)
- J'ai eu un contact à moins de 2 mètres et plus de 10 minutes cumulées avec un usager positif sans IMGA ou avec un collègue **ET je ne portais pas adéquatement le masque médical**

Je suis les recommandations suivantes :

- Si je suis un travailleur considéré **partiellement protégé** :
  - Aucun retrait du travail :
    - Respecter les mesures de prévention et contrôle des infections de mon employeur
    - Auto-isolément au travail. Garder une distanciation physique de 2 mètres des collègues en tout temps (même lors des pauses et repas).
- Si je suis un travailleur considéré **non protégé** :
  - Retrait du travail pendant 10 jours
- Peu importe mon statut de protection (**protégé ou non protégé**) :
  - Faire un test TAAN-Labo (PCR) le plus tôt possible puis en refaire chaque 3 jours jusqu'à 10 jours à la suite du dernier contact avec la personne atteinte de la COVID-19. Pour de l'information concernant les tests de dépistage, [consultez l'information additionnelle](#).
    - Si résultat positif: aviser son milieu de travail et suivre [les recommandations suivantes](#).
    - Si résultat négatif : poursuite de l'isolement à domicile ou maintien au travail, selon mon statut de protection.
  - Faire une auto-surveillance quotidienne des symptômes jusqu'à 14 jours suivant la dernière exposition. Si présence de symptômes, se retirer du travail et suivre [les recommandations suivantes](#).
  - Respecter les [mesures en communauté](#) en vigueur. Un isolement préventif à domicile pourrait être recommandé selon votre situation : suivre la même consigne qu'un contact à risque élevé (vivre sous le même toit qu'un cas).

### Tests de dépistage pour les travailleurs de la santé :

- Les tests par PCR via le centre de dépistage sont recommandés aux travailleurs de la santé plutôt que les tests rapides qui peuvent se faire à la maison (tests antigéniques).
- Pour identifier la clinique de dépistage la plus proche: [Critères et lieux de dépistage en Estrie](#).
- Pour prendre rendez-vous (obligatoire), utiliser la [Plateforme de dépistage de la Covid-19](#) ou communiquer avec la ligne COVID au 1-877-644-4545.

### IMGA et port de masque adéquat

- Pour plus d'information concernant les interventions médicales générant des aérosols, s'adresser à son employeur ou consulter cette [page](#). Certaines interventions sont associées à un risque reconnu ou possible, tel que la réanimation cardio-respiratoire, certains soins de trachéotomie ainsi que l'utilisation d'un C-PAP (appareil de respiration).
- Le port du masque adéquat comprend les critères suivants : masque de qualité médicale (ASTM niveau 1, 2 ou 3), porté en tout temps, qui couvre le nez, la bouche et le menton. Le masque doit également être changé aux bons moments, soit à toutes les 4 heures ainsi que s'il est souillé.

### Auto-surveillance des symptômes :

- Lorsque requis, les travailleurs de la santé qui ont eu un contact avec une personne atteinte de la Covid-19 doivent faire l'auto-surveillance des symptômes, prendre leur température 2 fois par jour et surveiller quotidiennement la présence de symptômes compatibles avec la COVID-19 jusqu'à 14 jours suivant le contact à risque ([grille de surveillance des symptômes](#)).

### Situation de bris de service

- **IMPORTANT** : En situation de bris de service en soins de santé, et si toutes les autres mesures alternatives pour résoudre le bris de service ont été tentées, **un employeur pourrait demander le retour au travail plus tôt** d'un travailleur de la santé asymptomatique qui a été retiré du travail. [La directive ministérielle suivante](#) doit être respectée.
- Si je dois retourner au travail avant le 10<sup>e</sup> jour de mon infection, je m'assure de respecter les règles strictes d'auto-isolement au travail, les consignes de mon employeur et de compléter une auto-évaluation quotidienne des symptômes.
- Notez que votre employeur peut contacter la santé publique pour du soutien en lien avec une éclosion de COVID-19 menant à un bris de service aux coordonnées suivantes : [page COVID-19 Partenaires](#).

---

Je veux plus d'information :

---

Sur la COVID-19 : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/symptomes-transmission-traitement>

Sur l'isolement dans la communauté : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-isolement-personne-atteinte-covid-19>

Sur les façons de prendre soin de moi pendant ma maladie :  
<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/guide-autosoins-covid-19>

Sur les consignes émises par l'INSPQ pour la gestion des travailleurs de la santé  
<https://www.inspq.qc.ca/publications/3141-covid-19-gestion-travailleurs-sante-milieux-soins>

Sur les outils disponibles pour la population de l'Estrie : <https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/conseils-sante/infections-et-maladies-transmissibles/coronavirus-covid-19>

**Inquiet pour ma santé physique ou psychologique? Je téléphone à la ligne Info-COVID au 1-877-644-4545 ou à Info-Santé au 811**

**Difficultés respiratoires importantes? Je téléphone au 911**

Version mise à jour 2022/04/13, DSPublique de l'Estrie