

---

## Je suis un travailleur de la santé positif à la Covid-19 ou j'ai actuellement des symptômes de la Covid-19 : 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 au 819-346-1110 p.18053 et ne pas utiliser cet outil.

---

Si vous ne travaillez pas au 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 CIUSSS-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,
  - 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 si le site Quebec.ca : [Consignes à suivre pour la personne atteinte de la COVID-19](#)

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 (ex. plexiglass).  
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 (pompier, policier),
- Organisme communautaire sans hébergement,
- Milieu d'hébergement de moins de 10 usagers

---

### Consignes à suivre

---

#### J'ai des [symptômes compatibles](#) à la Covid-19 :

---

1. Si j'ai déjà eu un épisode de Covid-19 **depuis le 20 décembre 2021 et depuis moins de 3 mois** confirmé par un **test PCR** (en clinique de dépistage) ou un test rapide (TDAR), je n'ai besoin d'aucun test de dépistage ni retrait du travail **en lien avec la Covid-19**. Les consignes suivantes ne s'adresseront pas à moi.
2. Si je n'ai pas eu d'épisode de Covid-19 depuis le 20 décembre 2021 ou si l'épisode date de plus de trois mois, j'effectue un test PCR (en clinique de dépistage).

Les travailleurs de la santé font partie des personnes prioritaires dans les CDD (centre de dépistage). Pour identifier la clinique la plus près, consulter le lien suivant : [critères et lieux de dépistage en Estrie](#). Il est nécessaire de prendre rendez-vous, en utilisant la [Plateforme de dépistage de la Covid-19](#) ou en communiquant avec la ligne COVID au 1-877-644-4545.

**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).**

3. Mes contacts domiciliaires (les personnes qui demeurent avec moi) doivent se placer en isolement préventif à partir du début de mes symptômes, s'ils n'ont jamais fait la Covid-19 et qu'ils n'ont reçu aucune dose de vaccin contre la Covid-19.
4. Lors de mon prélèvement en CDD, j'identifie clairement mon lieu de travail afin qu'il soit noté. Je m'isole ensuite à la maison et je ne vais pas travailler.

Lors de la réception de mon résultat de test par PCR :

- Si le résultat de mon test est **négatif** et qu'il y a **diminution de mes symptômes**, je peux (ainsi que les personnes demeurant avec moi) cesser mon isolement et retourner au travail (sauf si j'ai reçu des recommandations différentes suite à un contact avec une personne positive à la Covid-19).

- Si le résultat de mon test est **négatif** et qu'il y a **augmentation de mes symptômes**, je poursuis mon isolement à la maison et le retrait de mon travail (ainsi que les personnes demeurant avec moi) puis je refais un second test PCR (à la clinique de dépistage) 24h après le premier test.
- Si mon résultat est **positif**, je suis les consignes des sections suivantes.

## J'ai obtenu un résultat positif à la Covid-19 (test PCR ou TAAN)

1. Dès maintenant, je m'isole à la maison : \_\_\_\_\_

Date du début de mon isolement

2. Je suis contagieux. Je détermine les dates auxquelles j'ai pu transmettre la maladie à mon entourage, mes collègues ou usagers.

**Je détermine mon premier jour de contagion.**

\_\_\_\_\_ - (moins) 2 jours = \_\_\_\_\_

Date de mon test<sup>1</sup> de dépistage

Date du début de ma contagiosité

<sup>1</sup>- Utiliser la date du premier test positif que ce soit le test rapide, le test du centre de dépistage OU la date de début des symptômes si ceux-ci ont clairement débuté dans les 10 jours avant le test (si vous êtes incertain : utiliser la date de votre premier test).

**Je détermine ma période de contagion (l'ensemble des jours où je pouvais transmettre la maladie), soit**

Entre le \_\_\_\_\_ et le \_\_\_\_\_

Date du début de ma contagiosité

Date du début de mon isolement

3. Pendant ma période de contagion (dates ci-haut), j'ai peut-être transmis la COVID-19 à mon entourage (vacciné ou non vacciné).

J'avise toutes les personnes qui ont été près de moi (à moins de 2 mètres ou 6 pieds) pendant plus de 15 minutes, que je suis positif à la COVID-19.

L'information que je dois leur transmettre se trouve ici : [Quebec.ca](https://www.quebec.ca)

**Je pense à mes amis, ma famille, mes voisins, les personnes qui travaillent avec moi, qui vivent avec moi ou avec qui j'ai covoituré, etc.**

5. J'avise, le jour même, mon milieu de travail, mon école (s'il y a lieu), les lieux que j'ai fréquentés pendant ma période de contagion, (ex : activités sportives, formations, lieux de soins et services) que j'ai la Covid-19.

\_\_\_\_\_ et le \_\_\_\_\_  
Date du début de ma contagiosité                      Date du début de mon isolement

J'avise mon employeur de mon résultat positif à la Covid-19. Je nomme les dates en contagion où j'ai été présent sur les lieux du milieu de travail et où j'ai eu des contacts avec des usagers, clients et autres travailleurs. Si possible, je nomme à mon employeur les personnes (usagers et autres travailleurs du milieu) avec qui j'ai eu un contact de plus de 10 minutes à moins de 2 mètres et en précisant s'il y avait port adéquat du masque ou non.

## Fin de mon isolement suite à un résultat positif à la Covid-19

---

### Retour au travail en milieu de soins ou impliquant des contacts avec des usagers

1. Si je n'ai pas de symptômes ou si je n'ai pas eu de fièvre depuis 24 heures (sans avoir pris un médicament contre la fièvre) et que je me sens mieux (sans tenir compte de la perte d'odorat, la perte du goût ou d'une persistance possible de la toux), je peux cesser mon isolement le :

\_\_\_\_\_ + 10<sup>1</sup> jours = \_\_\_\_\_

Date de mon test<sup>2</sup> de dépistage

Date de retour au travail

1 - En cas de bris de service évalué par l'employeur, le retour au travail pourrait être demandé après 5 jours d'isolement selon certains critères.

2 - Utiliser la date du premier test positif que ce soit le test rapide, le gargarisme, le test du centre de dépistage OU la date de début des symptômes si ceux-ci ont clairement débuté dans les 10 jours avant le test (si vous êtes incertain : utiliser la date de votre premier test).

2. 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 positif, à partir du 6<sup>e</sup> jour depuis le début de son infection, en cohérence avec la directive ministérielle sur la levée de l'isolement. Les conditions suivantes doivent être respectées :

- Le travailleur n'a aucun symptôme compatible à la Covid-19.
- Le travailleur n'est pas immunosupprimé.
- Le travailleur est considéré partiellement protégé (*une des situations suivantes*) :
  - 3 doses de vaccin peu importe le délai après la 3e dose (primovaccination ou rappel);
  - Au moins 2 doses de vaccin depuis  $\geq 7$  jours après la 2e dose (primovaccination);
  - 1 dose de vaccin de Johnson & Johnson depuis  $\geq 14$  jours après la dose (primovaccination);
  - Un épisode de COVID-19 confirmé par TAAN-labo (excluant confirmé par lien épidémiologique) depuis  $\leq 6$  mois (vacciné ou non);
  - Un épisode de COVID-19 confirmé par TAAN-labo (excluant confirmé par lien épidémiologique) depuis plus de 6 mois ET vacciné depuis  $\geq 7$  jours (la dose doit avoir été administrée avec un intervalle minimal de 21 jours après le début des symptômes ou la date de prélèvement si asymptomatique).
- Le travailleur effectue deux tests rapides (TDAR), dont le résultat est négatif avant son retour précoce au travail et à intervalle de 24 heures) et l'un d'eux doit être supervisé par un professionnel de la santé.

*La situation ne s'applique que si toutes les autres mesures alternatives pour résoudre le bris de service ont été tentées.*

3. 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. Consulter un exemple téléchargeable de grille de surveillance de symptômes sur [cette page](#).

Notez que votre employeur peut contacter la santé publique pour du soutien si besoin en lien avec une éclosion de Covid-19 menant à un bris de service sur la page [Covid-19 Partenaires](#)

#### **Fin de mon isolement en communauté (à l'extérieur de mon travail)**

Il se peut que la date de mon retour au travail en milieu de soins diffère de la date de la fin de mon isolement en communauté (c'est-à-dire à la maison, dans mon milieu d'éducation, dans les lieux publics, etc.).

4. Pour mon isolement en communauté, je dois suivre les consignes en vigueur pour personnes qui ne sont pas des travailleurs de la santé qui sont disponible sur [Quebec.ca](#). La durée d'isolement et les critères à respecter y sont énoncés.

---

#### **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 estrienne : <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**