APPRENDRE À VIVRE AVEC LE VIRUS,
C'EST D'ABORD DEMEURER PRUDENT.

LE VIRUS EST **TOUJOURS** LÀ.
ADOPTER CES GESTES PEUT RÉDUIRE
VOS RISQUES D'AVOIR LA COVID-19
ET PRÉVENIR LA TRANSMISSION DU VIRUS.

Surveillez vos symptômes

Si vous avez des symptômes de la COVID-19 comme la fièvre, la toux, le mal de gorge ou la perte soudaine de l'odorat et du goût, **isolez-vous immédiatement et faites un test rapide.**

Si le résultat est **positif**, isolez-vous.

Si le résultat est **négatif**, isolez-vous et faites un 2e test 24 à 36 heures plus tard.

Après le 2e test rapide :
- Si le résultat est **positif**, isolez-vous.
- Si le résultat est **négatif**, reprenez vos activités.

Avoir des tests rapides à la maison

Les tests rapides sont faciles à utiliser et fournissent un résultat après quelques minutes.

Ils sont offerts **dans la plupart des pharmacies.**

En savoir plus sur les tests rapides :
Québec.ca/testCOVID19

Respectez les consignes d'isolement

Si vous avez la COVID-19, vous devez vous isoler 5 jours. Après ces 5 jours, si vos symptômes s'améliorent et que vous n'avez plus de fièvre depuis 24 heures, vous pouvez reprendre vos activités essentielles (écoles, travail).

Les personnes non vaccinées et les enfants de moins de 12 ans doivent également obtenir un résultat de test négatif pour reprendre leurs activités. Si le résultat est positif, elles doivent poursuivre leur isolement.

Durant les jours suivants :
- portez un masque lors de toute interaction sociale (sauf pour les enfants de 5 ans et moins);
- évitez les contacts avec les personnes vulnérables;
- évitez de participer à des évènements sociaux non essentiels;
- respectez la distanciation de 2 mètres.

Après 10 jours, vous pouvez reprendre vos activités normalement.

Consignes pour les personnes qui habitent avec vous

Pendant 10 jours, elles doivent :
- surveiller l'apparition de symptômes;
- éviter les contacts avec les personnes vulnérables;
- porter un masque lors de toute interaction sociale (sauf pour les enfants de 5 ans et moins);
- pratiquer la distanciation de 2 mètres.

Les personnes non vaccinées et qui n'ont jamais eu la COVID-19 doivent aussi s'isoler les 5 premiers jours.

En savoir plus sur l'isolement :
Québec.ca/isolement

Couvrez votre visage

Si vous avez la COVID-19 ou vous avez eu un contact avec un cas, vous devez porter un masque pendant 10 jours lors de toute interaction sociale.

Le port du masque est recommandé en présence de personnes vulnérables.

Faites-vous vacciner

Si vous n'êtes pas vacciné, il est encore temps de prendre rendez-vous.

La vaccination est la meilleure façon de vous protéger et de protéger les autres. Lorsque vous recevez le vaccin contre la COVID-19, votre corps prépare sa défense contre le virus.

Doses de rappel

Les doses de rappel du vaccin sont recommandées pour une meilleure protection contre la COVID-19 et les nouveaux variants, tels qu'Omicron.

Pour prendre rendez-vous :
Québec.ca/vaccinCOVID

TRAITEMENT CONTRE LA COVID-19

Pour les personnes à risque de développer des complications sérieuses

Renseignez-vous à un pharmacien, un infirmier praticien spécialisé ou un médecin si vous obtenez un résultat positif. Ce traitement gratuit doit être amorcé dans les 5 jours suivant l'apparition des symptômes.

En savoir plus sur les critères d'admissibilité :
Québec.ca/TraitementCOVID

EN TOUT TEMPS,
appliquez les mesures d'hygiène reconnues

- Maintenez une distance avec les autres. Si ce n'est pas possible, portez un masque ou un couvre-visage.
- Lavez vos mains souvent, particulièrement lorsque vous arrivez de l'extérieur.
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier ou votre coude lorsque vous éternuez ou toussez.
- Évitez le contact direct pour les salutations, comme les poignées de main, et privilégiez les pratiques alternatives.
- Prenez l'habitude d'aérer vos maisons et de nettoyer régulièrement votre environnement et les appareils sanitaires que vous utilisez.

22-210-03WFA

Votre gouvernement

Québec