

# Outil de dépistage de la COVID-19 pour les écoles et les services de garde d'enfants

Version 4.6: Le 21 mars 2022

Les membres du personnel, les élèves, les enfants et les visiteurs devraient répondre à un questionnaire de dépistage de la COVID-19 chaque jour avant de se rendre à l'école ou dans un service de garde d'enfants. Les parents ou tuteurs ou tuteurs peuvent répondre au nom de l'enfant ou de l'élève.

Date (jj-mm-aaaa) \_\_\_\_\_

## Questionnaire de dépistage

**REMARQUE : Lorsque l'option de [5/10] jours est indiquée :**

- utiliser l'option « 5 jours », si vous êtes entièrement vacciné(e) OU s'il s'agit d'une personne âgée de 11 ans ou moins;
- utiliser l'option « 10 jours », si vous avez 12 ans ou plus et que vous n'êtes pas entièrement vacciné(e) OU si vous êtes immunodéprimé(e) OU si vous vous rendez, en visite ou pour le travail, dans une école ou un lieu d'hébergement collectif pour élèves qui est un milieu à risque élevé (par exemple, une école en milieu hospitalier ou un programme d'éducation et de partenariat communautaire).

**1. Au cours des [5/10] derniers jours, avez-vous ressenti l'un ou plusieurs des symptômes suivants?**

Toute personne malade ou présentant des symptômes de maladie qui sont nouveaux ou qui s'aggravent, y compris ceux qui ne figurent pas ci-dessous, doit rester chez elle jusqu'à ce que ses symptômes se soient améliorés depuis 24 heures (ou 48 heures s'il s'agit de nausées, de vomissements ou de diarrhée) et doit consulter au besoin un professionnel de la santé.

Vous pouvez sélectionner « NON » pour tous les symptômes si **toutes** les conditions ci-dessous s'appliquent à votre situation :

- Vous avez terminé la période d'isolement de [5/10] jours OU vous avez reçu un résultat négatif pour la COVID-19 lors d'un test PCR ou test moléculaire rapide ou de deux tests antigéniques rapides effectués dans un intervalle de 24 à 48 heures ET
- Vous ne faites pas de fièvre ET
- Vos symptômes se sont améliorés depuis 24 heures (ou 48 heures s'il s'agit de nausées, de vomissements ou de diarrhée)

Cochez tous les symptômes qui sont nouvellement apparus ou qui s'aggravent et qui ne sont pas liés à d'autres causes ou problèmes de santé connus que vous aviez déjà.

**Fièvre ou frissons** OUI  NON

Température de 37,8 degrés Celsius/100 degrés Fahrenheit et plus, accompagnée ou non de frissons.

**Toux ou toux persistante (toux ressemblant à un aboiement)** OUI  NON

Continue, plus que d'habitude, respiration sifflante (sans lien avec l'asthme, une affection respiratoire réactionnelle post-infectieuse ou d'autres causes ou problèmes de santé connus que vous aviez déjà).

---

**Essoufflement** OUI  NON

Manque de souffle, incapacité à respirer profondément (sans lien avec l'asthme ou d'autres causes ou problèmes de santé connus que vous aviez déjà).

---

**Diminution ou perte du goût ou de l'odorat** OUI  NON

Sans lien avec les allergies saisonnières, des troubles neurologiques ou d'autres causes ou problèmes de santé connus que vous aviez déjà.

---

**2. Au cours des [5/10] derniers jours, avez-vous ressenti l'un ou plusieurs des symptômes suivants?**

Si vous avez ressenti **qu'un seul** de ces symptômes, vous pouvez cocher « Non » si votre symptôme s'est amélioré depuis 24 heures (ou 48 heures s'il s'agit de nausées, de vomissements ou de diarrhée).

Si vous avez ressenti **au moins deux** symptômes, vous pouvez sélectionner « NON » si **toutes** les conditions ci-dessous s'appliquent à votre situation :

- Vous avez terminé la période d'isolement de [5/10] jours OU vous avez reçu un résultat négatif pour la COVID-19 lors d'un test PCR ou test moléculaire rapide ou de deux tests antigéniques rapides effectués dans un intervalle de 24 à 48 heures ET
- Vous ne faites pas de fièvre ET
- Vos symptômes se sont améliorés depuis 24 heures (ou 48 heures s'il s'agit de nausées, de vomissements ou de diarrhée)

Cochez tous les symptômes qui sont nouvellement apparus ou qui s'aggravent et qui ne sont pas liés à d'autres causes ou problèmes de santé connus que vous aviez déjà.

---

**Mal de gorge ou difficulté à avaler** OUI  NON

Déglutition douloureuse (sans lien avec des allergies saisonnières, le reflux acide ou d'autres causes ou problèmes de santé connus que vous aviez déjà).

---

**Nez qui coule ou nez bouché ou congestionné** OUI  NON

Sans lien avec les allergies saisonnières, le fait de se trouver à l'extérieur par temps froid ou d'autres causes ou problèmes de santé connus que vous aviez déjà.

---

**Mal de tête** OUI  NON

Mal de tête inhabituel ou prolongé (sans lien avec les maux de tête dits de tension, les migraines chroniques ou d'autres causes ou problèmes de santé connus que vous aviez déjà).

Si vous avez reçu un vaccin contre la COVID-19 ou contre la grippe au cours des dernières 48 heures et que vous ressentez un léger mal de tête qui n'a commencé qu'après la vaccination, sélectionnez « Non ».

---

**Fatigue extrême** OUI  NON

Fatigue inhabituelle, manque d'énergie (sans lien avec la dépression, l'insomnie, les troubles thyroïdiens, une blessure soudaine ou d'autres causes ou problèmes de santé connus que vous aviez déjà).

Si vous avez reçu un vaccin contre la COVID-19 ou contre la grippe au cours des dernières 48 heures et que vous ressentez une légère fatigue ou de légères douleurs musculaires ou articulaires qui n'ont commencé qu'après la vaccination, sélectionnez « Non ».

---

**Douleurs musculaires ou douleurs articulaires** OUI  NON

Si vous avez reçu un vaccin contre la COVID-19 ou contre la grippe au cours des dernières 48 heures et que vous ressentez une légère fatigue ou de légères douleurs musculaires ou articulaires qui n'ont commencé qu'après la vaccination, sélectionnez « Non ».

---

**Nausées, vomissements ou diarrhée** OUI  NON

Sans lien avec le syndrome du côlon irritable, l'anxiété, les crampes menstruelles ou d'autres causes ou problèmes de santé connus que vous aviez déjà.

---

**3. Au cours des [5/10] derniers jours, avez-vous reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19?**  OUI  NON

Il peut s'agir d'un résultat positif à un test PCR de dépistage de la COVID-19 réalisé en laboratoire, à un test moléculaire rapide, à un test antigénique rapide ou à un test réalisé en utilisant une trousse d'autodiagnostic à domicile.

Sélectionnez « Non » si vous avez déjà terminé votre période d'isolement de [5/10] jours parce que vos symptômes sont apparus avant l'obtention du résultat positif à votre test de dépistage ET QUE :

- vos symptômes s'améliorent depuis 24 heures (48 heures s'il s'agit de nausées, de vomissements ou de diarrhée) ET QUE
- vous ne faites pas de fièvre

**4. L'un des énoncés ci-dessous s'applique-t-il à votre situation?**  OUI  NON

- Vous vivez avec une personne qui s'isole actuellement en raison d'un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19.
- Vous vivez avec une personne qui s'isole actuellement parce qu'elle présente des **symptômes** de la COVID-19 (un ou plusieurs des symptômes mentionnés à la question 1 ou deux symptômes ou plus mentionnés à la question 2).
- Vous vivez avec une personne qui s'isole parce qu'elle attend le résultat de son test de dépistage de la COVID-19.

Sélectionnez « Non » si l'un ou l'autre des énoncés ci-dessous s'applique à votre situation :

- vous avez 18 ans ou plus et vous avez reçu votre dose de rappel OU
- vous avez 17 ans ou moins et vous êtes entièrement vacciné(e) OU
- vous avez terminé votre isolement après avoir reçu un résultat positif à un test au cours des 90 derniers jours (au moyen d'un test antigénique rapide, d'un test moléculaire rapide ou d'un test PCR).

Sélectionnez « Non » si un membre de votre foyer s'isole parce qu'il présente des symptômes de la COVID-19 mais qu'il a reçu un résultat négatif pour la COVID-19 lors d'un test PCR ou test moléculaire rapide ou de deux tests antigéniques rapides.

**5. Un médecin, un fournisseur de soins de santé ou un bureau de santé publique vous a-t-il dit que vous devriez actuellement vous isoler (rester à la maison)?**  OUI  NON

Il peut s'agir d'une directive résultant d'une éclosion ou de la recherche des contacts.

**6. L'un des énoncés ci-dessous s'applique-t-il à votre situation?**  OUI  NON

- Au cours des 14 derniers jours, vous avez voyagé à l'extérieur du Canada et on vous a demandé de vous placer en quarantaine.
- Au cours des 14 derniers jours, vous avez voyagé à l'extérieur du Canada et on vous a demandé de ne pas vous rendre à l'école ou dans un service de garde d'enfants.

## Résultats du questionnaire de dépistage

Si vous avez répondu « OUI » à l'UNE des questions, vous ne devez pas vous rendre à l'école ou dans un service de garde d'enfants. Communiquez avec votre école ou votre service de garde d'enfants pour les informer de votre absence aujourd'hui. Voir ci-dessous les exigences en matière d'isolement et de test de dépistage.

### REMARQUE : Lorsque l'option de [5/10] jours est indiquée :

- utiliser l'option « 5 jours », si vous êtes entièrement vacciné(e) OU s'il s'agit d'une personne âgée de 11 ans ou moins;
- utiliser l'option « 10 jours », si vous avez 12 ans ou plus et que vous n'êtes pas entièrement vacciné(e) OU si vous êtes immunodéprimé(e) OU si vous vous rendez, en visite ou pour le travail, dans une école ou un lieu d'hébergement collectif pour élèves qui est un milieu à risque élevé (par exemple, une école en milieu hospitalier ou un programme d'éducation et de partenariat communautaire).



### Si vous avez répondu « OUI » à l'un ou plusieurs des symptômes énoncés à la question 1, vous ne devez pas vous rendre à l'école ou dans un service de garde d'enfants.

- Vous devez vous isoler (rester à la maison) et ne pas sortir, sauf pour subir un test, obtenir une évaluation clinique ou en cas d'urgence médicale.
- Si vous ne subissez pas de test, vous devez vous isoler pendant [5/10] jours à compter de la date d'apparition des symptômes et demeurer en isolement jusqu'à ce que vos symptômes se soient améliorés depuis 24 heures (ou 48 heures s'il s'agit de nausées, de vomissements ou de diarrhée) et si vous ne faites pas de fièvre.
  - Pour déterminer votre période d'isolement, considérez le jour où vos symptômes sont apparus comme le jour 0. Par exemple, pour les personnes qui s'isolent pendant cinq jours, si vous développez des symptômes le samedi (jour 0), vous pourrez retourner à l'école le vendredi (jour 6).
  - Si votre période d'isolement est de 5 jours, entre le 6<sup>e</sup> et le 10<sup>e</sup> jour après l'apparition de vos symptômes, ne vous rendez pas, en visite ou pour le travail, dans un milieu à risque élevé (à moins que vous ayez reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 durant les 90 derniers jours et que vous ayez terminé votre période d'isolement); continuez de porter un masque bien ajusté dans tous les lieux publics (notamment dans les centres de garde d'enfants); évitez les activités qui vous obligent à retirer votre masque (par exemple, pour jouer d'un instrument à vent pendant un cours de musique ou pour faire une activité sportive); ne rendez pas visite aux personnes qui sont plus vulnérables aux maladies (par exemple, des personnes âgées ou des personnes immunodéprimées).
- Si vous pouvez subir un test :
  - Si vous recevez un résultat positif à un seul test PCR, à un test moléculaire rapide ou à un test antigénique rapide, vous devez suivre les directives indiquées ci-dessus dans la section « Si vous ne subissez pas de test » et vous isoler pendant [5/10] jours.
  - Si vous recevez un résultat négatif à un seul test PCR ou à un test moléculaire rapide ou si les résultats de deux tests antigéniques rapides réalisés entre 24 et 48 heures d'intervalle sont négatifs, vous pourrez retourner à l'école ou dans un service de garde d'enfants dès que vos symptômes se seront améliorés depuis au moins 24 heures (48 heures s'il s'agit de nausées, de vomissements ou de diarrhée) et si vous ne faites pas de fièvre.
- Les membres du foyer doivent rester à la maison en même temps que vous, sauf s'ils ont 17 ans ou moins et qu'ils ont été entièrement vaccinés ou s'ils ont 18 ans ou plus et qu'ils ont reçu la dose de rappel du vaccin contre la COVID-19 ou s'ils ont reçu un résultat positif pour la COVID-19 lors d'un test antigénique rapide, d'un test PCR ou d'un test moléculaire rapide au cours des 90 derniers jours et qu'ils ont déjà terminé leur isolement.
  - Les membres du foyer qui s'isolent parce qu'ils présentent des symptômes ou qu'ils ont reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 ne doivent pas prolonger leur période d'isolement si un autre membre du foyer présente des symptômes ou a un résultat positif à un test.

- Pendant 10 jours à compter de la date d'exposition à la personne présentant des symptômes de la COVID-19, les membres du foyer ne doivent pas se rendre, en visite ou pour le travail, dans un milieu à risque élevé (à moins qu'ils aient reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 durant les 90 derniers jours et qu'ils aient terminé leur période d'isolement); ils doivent continuer de porter un masque bien ajusté dans tous les lieux publics (notamment dans les centres de garde d'enfants); ils doivent éviter les activités qui les obligent à retirer leur masque (par exemple, pour jouer d'un instrument à vent pendant un cours de musique ou pour faire une activité sportive); ils ne doivent pas rendre visite aux personnes qui sont plus vulnérables aux maladies (par exemple, des personnes âgées ou des personnes immunodéprimées).



**Si vous avez répondu « OUI » à l'un ou plusieurs des symptômes énoncés à la question 2, vous ne devez pas vous rendre à l'école ou dans un service de garde d'enfants.**

- Si vous avez ressenti **un seul** de ces symptômes au cours des [5/10] derniers jours, vous devez rester à la maison jusqu'à ce que le symptôme se soit amélioré depuis au moins 24 heures (48 heures s'il s'agit de nausées, de vomissements ou de diarrhée). Il n'est pas nécessaire d'obtenir un résultat négatif à un test de dépistage pour retourner à l'école ou dans un service de garde d'enfants.
  - Si vous avez été informé(e) que vous étiez un « contact étroit » d'une personne atteinte de la COVID-19 au cours des 10 derniers jours, même si vous êtes entièrement vacciné(e) et que le contact n'habite pas avec vous, il est très probable que vous ayez une infection par la COVID-19. Vous devez vous isoler pendant [5/10] jours, et plus longtemps au besoin, jusqu'à ce que vous ne fassiez plus de fièvre et que vos symptômes se soient améliorés depuis au moins 24 heures (48 heures s'il s'agit de nausées, de vomissements ou de diarrhée).
  - Les membres du foyer ne sont pas tenus de s'isoler à condition qu'ils ne présentent pas de symptôme de la COVID-19.
- Si vous avez ressenti **deux symptômes ou plus** au cours des [5/10] derniers jours, vous devez vous isoler (rester à la maison). Suivez les directives énoncées à la section « **Si vous avez répondu « OUI » à l'un ou plusieurs des symptômes énoncés à la question 1, vous ne devez pas vous rendre à l'école ou dans un service de garde d'enfants** ».



**Si vous avez répondu « OUI » à la question 3, vous ne devez pas vous rendre à l'école ou dans un service de garde d'enfants.**

- Vous devez vous isoler (rester à la maison) et ne sortir qu'en cas d'urgence médicale ou pour obtenir une évaluation clinique.
- Vous devez vous isoler pendant [5/10] jours à compter du jour d'apparition des symptômes ou de l'obtention de votre résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 (selon la première des deux situations) et demeurer en isolement jusqu'à ce que vos symptômes se soient améliorés depuis 24 heures (ou 48 heures s'il s'agit de nausées, de vomissements ou de diarrhée) et si vous ne faites pas de fièvre.
  - Pour déterminer votre période d'isolement, considérez le jour où vos symptômes sont apparus ou le jour où vous avez obtenu un résultat positif à un test comme le jour 0. Par exemple, pour les personnes qui s'isolent pendant cinq jours, si vous développez des symptômes ou recevez un résultat positif à un test le samedi (jour 0), vous pourrez retourner à l'école le vendredi (jour 6).
  - Si votre période d'isolement est de 5 jours, entre le 6<sup>e</sup> et le 10<sup>e</sup> jour après l'apparition de vos symptômes, ne vous rendez pas, en visite ou pour le travail, dans un milieu à risque élevé (à moins que vous ayez reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 durant les 90 derniers jours et que vous ayez terminé votre période d'isolement); continuez de porter un masque bien ajusté dans tous les lieux publics (notamment dans les centres de garde d'enfants); évitez les activités qui vous obligent à retirer votre masque (par exemple, pour jouer d'un instrument à vent pendant un cours de musique ou pour faire une activité sportive); ne rendez pas visite aux personnes qui sont plus vulnérables aux maladies (par exemple, des personnes âgées ou des personnes immunodéprimées).
- Les membres du foyer doivent rester à la maison en même temps que vous, sauf s'ils ont 17 ans ou moins et qu'ils ont été entièrement vaccinés ou s'ils ont 18 ans ou plus et qu'ils ont reçu la dose de rappel du vaccin contre la COVID-19 ou s'ils ont reçu un résultat positif pour la COVID-19 lors d'un



test antigénique rapide, d'un test PCR ou d'un test moléculaire rapide au cours des 90 derniers jours et qu'ils ont déjà terminé leur isolement.

- Les membres du foyer qui s'isolent parce qu'ils présentent des symptômes ou qu'ils ont reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 ne doivent pas prolonger leur période d'isolement si un autre membre du foyer présente des symptômes ou a un résultat positif à un test.
- Pendant 10 jours à compter de la date d'exposition à la personne présentant des symptômes de la COVID-19, les membres du foyer ne doivent pas se rendre, en visite ou pour le travail, dans un milieu à risque élevé (à moins qu'ils aient reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 au cours des 90 derniers jours et qu'ils aient terminé leur isolement); ils doivent continuer de porter un masque bien ajusté dans tous les lieux publics (notamment dans les centres de garde d'enfants); ils doivent éviter les activités qui les obligent à retirer leur masque (par exemple, pour jouer d'un instrument à vent pendant un cours de musique ou pour faire une activité sportive); ils ne doivent pas rendre visite aux personnes qui sont plus vulnérables aux maladies (par exemple, des personnes âgées ou des personnes immunodéprimées).



**Si vous avez répondu « OUI » à la question 4, vous ne devez pas vous rendre à l'école ou dans un service de garde d'enfants.**

- Vous devez vous isoler (rester à la maison) tant qu'il y a quelqu'un dans votre foyer qui s'isole en raison de symptômes de la COVID-19 ou d'un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 ou en attendant le résultat d'un test de dépistage de la COVID-19. Vous ne devez quitter votre domicile qu'en cas d'urgence médicale ou pour obtenir une évaluation clinique.
- Tous les membres du foyer doivent rester à la maison en même temps que le membre du foyer qui présente des symptômes de la COVID-19 ou qui a reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19, sauf s'ils ont 17 ans ou moins et qu'ils ont été entièrement vaccinés ou s'ils ont 18 ans ou plus et qu'ils ont reçu la dose de rappel du vaccin contre la COVID-19 ou s'ils ont reçu un résultat positif pour la COVID-19 lors d'un test antigénique rapide, d'un test PCR ou d'un test moléculaire rapide au cours des 90 derniers jours et qu'ils ont déjà terminé leur isolement.
  - Pendant 10 jours à compter de la date d'exposition à la personne présentant des symptômes de la COVID-19, les membres du foyer ne doivent pas se rendre, en visite ou pour le travail, dans un milieu à risque élevé (à moins qu'ils aient reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 durant les 90 derniers jours et qu'ils aient terminé leur période d'isolement); ils doivent continuer de porter un masque bien ajusté dans tous les lieux publics (notamment dans les centres de garde d'enfants); ils doivent éviter les activités qui les obligent à retirer leur masque (par exemple, pour jouer d'un instrument à vent pendant un cours de musique ou pour faire une activité sportive); ils ne doivent pas rendre visite aux personnes qui sont plus vulnérables aux maladies (par exemple, des personnes âgées ou des personnes immunodéprimées).
- Si un autre membre du foyer présente des symptômes ou reçoit un résultat positif à un test de dépistage, vous devez continuer de vous isoler jusqu'à ce que cette personne ait terminé sa propre période d'isolement. Le premier ou les premiers membres du foyer à avoir présenté des symptômes ou à avoir reçu un résultat positif à un test n'ont pas à prolonger leur période d'isolement parce que d'autres membres du foyer présentent des symptômes ou reçoivent un résultat positif à un test.



**Si vous avez répondu « OUI » à la question 5, vous ne devez pas vous rendre à l'école ou dans un service de garde d'enfants.**

- Vous devez vous isoler (rester à la maison) pendant [5/10] jours et ne pas sortir, sauf pour subir un test, obtenir une évaluation clinique ou en cas d'urgence médicale.
  - Pour déterminer votre période d'isolement, considérez le jour où vous avez été exposé à une personne présentant des symptômes de la COVID-19 comme le jour 0. Par exemple, pour les personnes qui s'isolent pendant cinq jours, si vous avez été exposé le samedi (jour 0), vous pourrez retourner à l'école ou dans un service de garde d'enfants le vendredi (jour 6).
  - Si votre période d'isolement est de 5 jours, entre le 6<sup>e</sup> et le 10<sup>e</sup> jour après l'apparition de vos symptômes, ne vous rendez pas, en visite ou pour le travail, dans un milieu à risque élevé (à moins que vous ayez reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 durant les 90 derniers jours et que vous ayez terminé votre période d'isolement); continuez de porter

un masque bien ajusté dans tous les lieux publics (notamment dans les centres de garde d'enfants); évitez les activités qui vous obligent à retirer votre masque (par exemple, pour jouer d'un instrument à vent pendant un cours de musique ou pour faire une activité sportive); ne rendez pas visite aux personnes qui sont plus vulnérables aux maladies (par exemple, des personnes âgées ou des personnes immunodéprimées).

- Tant que vous et les membres de votre foyer ne développez pas de symptômes, ces derniers ne sont pas tenus de s'isoler mais ils doivent surveiller leurs symptômes.



**Si vous avez répondu « OUI » à la question 6, vous ne devez pas vous rendre à l'école ou dans un service de garde d'enfants.**

- Vous devez suivre les directives fédérales concernant les personnes ayant voyagé à l'extérieur du Canada. Pour ce faire, vous devez :
  - porter un masque en tout temps dans les lieux publics (y compris dans les écoles et les centres de garde d'enfants);
  - établir une liste de toutes les personnes avec qui vous avez été en contact étroit pendant vos premiers 14 jours au Canada;
  - surveiller votre état de santé et vérifier l'apparition de symptômes de la COVID-19.
- Si l'on vous a demandé de vous placer en quarantaine, vous devez rester chez vous pendant 14 jours et ne pas sortir, sauf pour subir un test, obtenir une évaluation clinique ou en cas d'urgence médicale. Pour en savoir plus sur les exigences fédérales à l'intention des voyageurs, veuillez consulter le [site Web du gouvernement du Canada](#).
- Si vous développez des symptômes, vous devez suivre les directives en matière d'isolement indiquées dans la section « Si vous avez répondu « OUI » à l'un ou plusieurs des symptômes énoncés à la question 1, vous ne devez pas vous rendre à l'école ou dans un service de garde d'enfants » ou dans la section « Si vous avez répondu « OUI » à l'un ou plusieurs des symptômes énoncés à la question 2, vous ne devez pas vous rendre à l'école ou dans un service de garde d'enfants ».



**Si vous avez répondu « NON » à toutes les questions, vous pouvez aller à l'école ou dans un service de garde d'enfants.**

- Conformément aux protocoles habituels, toutes les personnes présentant des symptômes de maladie doivent rester chez elles et consulter au besoin leur fournisseur de soins de santé habituel.
- Les personnes présentant des symptômes graves nécessitant des soins d'urgence doivent se rendre au service d'urgence le plus proche.
- Si vous avez reçu un vaccin contre la COVID-19 ou contre la grippe au cours des dernières 48 heures et que vous ressentez une légère fatigue, des douleurs musculaires ou articulaires ayant commencé seulement après la vaccination, vous devez porter un masque bien ajusté pendant tout le temps que vous passerez à l'école ou dans un service de garde d'enfants. Vous pouvez retirer le masque pour manger ou boire rapidement, et vous devez garder une distance d'au moins deux mètres avec les autres lorsque vous ne portez pas votre masque. Si vos symptômes s'aggravent, se poursuivent après 48 heures ou si vous développez d'autres symptômes, vous devez quitter l'école ou le service de garde d'enfants immédiatement pour vous isoler.
- Si vous avez voyagé à l'extérieur du Canada au cours des 14 derniers jours, vous devez suivre les directives fédérales. Pour ce faire, vous devez :
  - porter un masque en tout temps dans les lieux publics (y compris dans les écoles et les centres de garde d'enfants);
  - établir une liste de tous vos contacts étroits pendant vos premiers 14 jours au Canada;
  - surveiller votre état de santé et vérifier l'apparition de symptômes de la COVID-19.
- Vous devez suivre les directives ci-après si vous ne présentez aucun symptôme de la COVID-19, mais qu'au cours des 10 derniers jours, l'un des énoncés suivants s'est appliqué à vous :
  - Vous avez été informé(e) que vous étiez un contact étroit d'une personne présentant des symptômes ou atteinte de la COVID-19, mais vous n'avez pas eu à vous isoler.

- Vous avez terminé une période d'isolement de 5 jours, qui a été requise pour quelque raison que ce soit.
- Pendant les 10 jours qui suivent la date de votre exposition à la personne dont le résultat du test était positif ou qui était atteinte de la COVID-19, ou pendant les 6 à 10 jours qui suivent la fin de votre période d'isolement de 5 jours, ne vous rendez pas, en visite ou pour le travail, dans un milieu à risque élevé (à moins que vous ayez reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 durant les 90 derniers jours et que vous ayez terminé votre période d'isolement); continuez de porter un masque bien ajusté dans tous les lieux publics (notamment dans les écoles et les centres de garde d'enfants); évitez les activités qui vous obligent à retirer votre masque (par exemple, pour jouer d'un instrument à vent pendant un cours de musique ou pour faire une activité sportive); ne rendez pas visite aux personnes qui sont plus vulnérables aux maladies (par exemple, des personnes âgées ou des personnes immunodéprimées).

**Remarque :** La suppression des exigences provinciales ne signifie pas que le risque de contamination à la COVID-19 a disparu. Nous devons toujours faire un effort pour nous protéger nous-mêmes et les autres contre la maladie. Cela implique de continuer à bien se laver ou se désinfecter les mains et à porter un masque quand c'est nécessaire.