



UK Health
Security
Agency

Personnes présentant des symptômes d'une infection respiratoire, notamment de la COVID-19

Alors que nous apprenons à vivre en toute sécurité avec le coronavirus responsable de la COVID-19, nous pouvons tous prendre des mesures pour contribuer à réduire les risques d'attraper le coronavirus responsable de la COVID-19 ou de le transmettre à d'autres personnes. Ces mesures contribueront également à réduire la transmission d'autres infections respiratoires. La COVID-19, comme d'autres infections respiratoires, telles que la grippe, peut se transmettre facilement et causer des maladies graves chez certaines personnes.

Les vaccinations sont très efficaces pour prévenir les formes graves causées par la COVID-19, mais même si vous êtes vacciné(e), il est possible que vous contractiez la COVID-19 ou une autre infection respiratoire et que vous la transmettiez à d'autres personnes.

Personnes concernées par ces directives

La plupart des personnes n'ont plus accès gratuitement aux tests de dépistage de la COVID-19. Ces directives comportent deux parties :

1. Des mesures que vous pouvez prendre pour protéger d'autres personnes si vous ne vous sentez pas bien, présentez des symptômes d'infection respiratoire, notamment de la COVID-19, et n'avez pas passé de test de dépistage de la COVID-19.
2. Conseils destinés aux personnes qui ont reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19.

Des [directives supplémentaires sont disponibles pour les personnes qui ont été informées par le NHS qu'elles présentaient un risque plus élevé](#) de développer une forme grave de la maladie et qui sont susceptibles d'être éligibles aux nouveaux traitements contre la COVID-19.

Il existe également des directives supplémentaires applicables aux personnes travaillant dans les domaines de la [santé](#) et des [services sociaux](#).

Personnes présentant un risque plus élevé de tomber gravement malade à cause d'infections respiratoires, notamment de la COVID-19

Les personnes connues pour présenter un risque plus élevé de développer une forme grave de la COVID-19 et d'autres infections respiratoires comprennent :

- les personnes âgées
- les femmes enceintes
- les personnes non vaccinées
- les personnes de tout âge [dont le système immunitaire signifie qu'elles courent un risque plus élevé de tomber gravement malades](#)
- les personnes de tout âge atteintes de [certaines pathologies chroniques](#)

Le risque de développer une forme grave de la COVID-19 et d'autres infections respiratoires est très faible chez les enfants et les jeunes.

Certains enfants âgés de moins de 2 ans, en particulier ceux atteints de maladies cardiaques ou nés prématurément, ainsi que les très

jeunes nourrissons, présentent un risque accru d'hospitalisation à cause du [virus respiratoire syncytial \(VRS\)](#).

Vous ne saurez pas toujours si une personne avec laquelle vous entrez en contact à l'extérieur de votre domicile présente un risque plus élevé de développer une forme grave de la maladie. Il peut s'agir d'étrangers (par exemple, des personnes à côté desquelles vous êtes assis(e) dans les transports en commun) ou de personnes avec lesquelles vous pouvez avoir des contacts réguliers (par exemple, des ami(e)s et des collègues de travail). Cela signifie qu'il est important de suivre les recommandations des présentes directives pour réduire la transmission de l'infection et contribuer à assurer la sécurité des autres personnes.

Symptômes des infections respiratoires, notamment de la COVID-19

Les infections respiratoires peuvent facilement se transmettre entre différentes personnes. Il est important que vous connaissiez ces symptômes afin que vous puissiez prendre des mesures pour réduire le risque de transmission de l'infection à d'autres personnes.

Comme les symptômes de la COVID-19 et d'autres infections respiratoires sont très similaires, il n'est pas possible de déterminer si vous êtes atteint(e) de la COVID-19, de la grippe ou d'une autre infection en se basant uniquement sur les symptômes. La plupart des personnes atteint(e)s de la COVID-19 et d'autres infections respiratoires, en particulier si elles sont vaccinées, ne développeront qu'une maladie relativement bénigne.

Si vous présentez des symptômes d'infection respiratoire, telle que la COVID-19, et que vous avez une forte fièvre ou que vous ne vous sentez pas assez bien pour aller au travail ou pour effectuer des activités normales, il vous est recommandé d'essayer de vous confiner et d'éviter tout contact avec d'autres personnes.

Les symptômes de la COVID-19, de la grippe et des infections respiratoires courantes comprennent :

- une toux persistante
- une fièvre plus ou moins forte, ou des frissons

- une perte ou une altération de votre sens normal du goût ou de l'odorat
- un essoufflement
- une fatigue inexplicquée, un manque d'énergie
- des douleurs musculaires ou courbatures qui ne sont pas dues à l'exercice
- une absence d'appétit ou de sensation de faim
- des maux de tête inhabituels ou qui durent plus longtemps que d'habitude
- un mal de gorge, un nez encombré ou qui coule
- de la diarrhée, des nausées ou des vomissements

Si vous ne vous sentez pas bien et présentez ces symptômes, vous devriez beaucoup vous reposer et boire de l'eau en abondance pour rester hydraté(e). Vous pouvez prendre des médicaments comme le paracétamol pour vous aider à combattre certains symptômes. Les antibiotiques ne sont pas recommandés pour les infections respiratoires virales, car ils ne soulageront pas vos symptômes et n'accéléreront pas votre rétablissement.

Dans certains cas, vous pourriez continuer à tousser ou à vous sentir fatigué(e) après l'amélioration d'autres symptômes, mais cela ne signifie pas que vous êtes toujours contagieux/-se.

Vous pourrez trouver des informations relatives à ces symptômes sur le [site Internet du NHS](#).

Si vos symptômes vous préoccupent ou s'ils s'aggravent, demandez un avis médical en contactant le NHS 111. En cas d'urgence, composez le 999.

Que faire si vous présentez des symptômes d'infection respiratoire, notamment de la COVID-19, et n'avez pas passé de test de dépistage de la COVID-19 ?

Efforcez-vous de vous confiner et d'éviter tout contact avec d'autres personnes

Si vous présentez des symptômes d'infection respiratoire, telle que la COVID-19, et que vous avez une forte fièvre ou que vous ne vous sentez pas assez bien pour aller au travail ou effectuer des activités normales, efforcez-vous de vous confiner et d'éviter tout contact avec d'autres personnes jusqu'à disparition de votre forte fièvre (si vous en aviez) ou jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

Il est particulièrement important d'éviter les contacts étroits avec toute personne présentant un risque plus élevé de développer une forme grave de la maladie si elles contractent la COVID-19 et d'autres infections respiratoires, en particulier celles dont le [système immunitaire signifie qu'elles présentent un risque plus élevé de tomber gravement malades, même si elles sont vaccinées.](#)

Essayer de travailler à domicile si cela est possible. Si vous ne pouvez pas travailler à domicile, vous devez discuter avec votre employeur afin de convenir des possibilités dans votre situation.

Si on vous a demandé de vous présenter à un rendez-vous médical ou dentaire en personne, contactez votre professionnel de santé et informez-le de vos symptômes.

Il pourrait être judicieux de demander à vos ami(e)s, votre famille ou vos voisins d'aller chercher de la nourriture et d'autres produits essentiels pour vous.

Si vous quittez votre domicile

Si vous quittez votre domicile alors que vous présentez des symptômes d'infection respiratoire, ainsi qu'une forte fièvre et que vous ne vous sentez pas, évitez les contacts étroits avec toute personne présentant un risque plus élevé de développer une forme grave de la maladie, en particulier [celles dont le système immunitaire signifie qu'elles présentent un risque plus élevé de tomber gravement malades, même si elles sont vaccinées.](#)

Les mesures suivantes réduiront le risque de transmettre votre infection à d'autres personnes :

- porter un masque fabriqué avec plusieurs couches et bien ajusté, ou un masque chirurgical

- éviter les endroits très fréquentés tels que les transports en commun, les grands rassemblements sociaux ou tout endroit clos ou mal ventilé
- faire de l'exercice à l'extérieur, dans des endroits où vous n'aurez pas de contacts étroits avec d'autres personnes
- vous couvrir la bouche et le nez lorsque vous toussiez ou éternuez ; vous laver les mains à l'eau et au savon pendant 20 secondes ou en utilisant un gel hydroalcoolique après avoir toussé, éternué ou vous être mouché(e), et avant de manger ou de manipuler des aliments ; éviter de toucher votre visage

Réduisez la transmission de l'infection au sein de votre foyer

Pendant la période où vous vous sentez mal, le risque que vous transmettiez votre infection à d'autres membres de votre foyer est élevé. Voici [des mesures simples que vous pouvez prendre pour contribuer à éviter la transmission](#) :

- essayez de rester à l'écart des personnes avec lesquelles vous vivez
- dans les espaces communs, portez un masque fabriqué avec plusieurs couches et bien ajusté, ou un masque chirurgical un masque fabriqué avec plusieurs couches et bien ajusté, ou un masque chirurgical, en particulier si vous vivez avec des personnes dont [le système immunitaire signifie qu'elles courent un risque plus élevé de tomber gravement malades, même si elles sont vaccinées](#)
- aérez les pièces où vous avez séjourné en ouvrant les fenêtres et en les laissant ouvertes pendant au moins 10 minutes après avoir quitté la pièce
- vous laver les mains régulièrement et couvrez votre bouche et votre nez lorsque vous toussiez ou éternuez
- Nettoyez régulièrement les surfaces touchées fréquemment comme les poignées de porte et les télécommandes, ainsi que les parties communes telles que la cuisine et la salle de bains.
- informez toute personne qui doit entrer chez vous que vous présentez des symptômes, afin qu'elle puisse prendre des précautions pour se protéger, comme porter un masque bien

ajusté ou un masque chirurgical, garder ses distances si elle le peut et se laver les mains régulièrement

[GermDefence](#) est un site Internet qui peut vous aider à identifier les moyens simples de vous protéger et de protéger les autres membres de votre foyer contre la COVID-19 et d'autres virus. Les personnes qui utilisent GermDefence sont moins susceptibles d'attraper la grippe et d'autres infections, et de les transmettre au sein de leur foyer.

Des directives supplémentaires expliquant comment vous protéger ainsi que les autres personnes pour vivre en toute sécurité avec des infections respiratoires, notamment la COVID-19, sont disponibles.

Enfants et jeunes (âgés de 18 ans ou moins) présentant des symptômes d'infection respiratoire, notamment de la COVID-19

Les infections respiratoires sont fréquentes chez les enfants et les jeunes, en particulier pendant les mois d'hiver. Les symptômes peuvent être causés par plusieurs infections respiratoires, notamment le rhume, la COVID-19 et le VRS.

Chez la plupart des enfants et des jeunes, ces maladies seront relativement bénignes et ils se rétabliront rapidement après avoir pris du repos et s'être abondamment hydratés.

Un nombre très faible d'enfants et de jeunes atteints d'infections respiratoires tombent gravement malades. Cela vaut également pour les enfants et les jeunes atteints de pathologies chroniques. Certains enfants de moins de 2 ans, en particulier ceux nés prématurément ou atteints d'une maladie cardiaque, peuvent tomber plus gravement malades à cause du [VRS](#).

Fréquenter un établissement d'enseignement est extrêmement importante pour la santé et l'avenir des enfants et des jeunes.

Quand les enfants et les jeunes présentant des symptômes doivent-ils se confiner et quand peuvent-ils retourner à l'école ?

Les enfants et les jeunes présentant des symptômes bénins tels qu'un nez qui coule, un mal de gorge ou une légère toux, et qui sont par ailleurs en bonne santé, peuvent continuer à fréquenter leur établissement d'enseignement.

Dans la mesure du possible, les enfants et les jeunes ne se sentant pas bien ou présentant une forte fièvre doivent se confiner et éviter tout contact avec d'autres personnes. Ils peuvent retourner à l'école, dans leur établissement d'enseignement supérieur ou à la crèche, et reprendre leurs activités normales lorsqu'ils ne présentent plus de forte fièvre et qu'ils se sentent suffisamment bien pour les fréquenter.

Tous les enfants et jeunes présentant des symptômes respiratoires doivent être encouragés à se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir jetable lorsqu'ils toussent et/ou éternuent et à se laver les mains après avoir utilisé ou jeté des mouchoirs.

Il peut être difficile de savoir quand demander de l'aide si votre enfant ne se sent pas bien. Si vous vous inquiétez pour votre enfant, surtout s'il est âgé de moins de 2 ans, vous devriez consulter un médecin.

Que faire si votre test de dépistage de la COVID-19 est positif ?

Efforcez-vous de vous confiner et d'éviter tout contact avec d'autres personnes

Si vous avez reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19, il est très probable que vous soyez atteint(e) de la COVID-19, même si vous ne présentez aucun symptôme. Vous pouvez transmettre l'infection à d'autres personnes, même si vous ne présentez aucun symptôme.

De nombreuses personnes atteintes de la COVID-19 ne sont plus contagieuses au bout de 5 jours. Si vous avez reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19, efforcez-vous de vous confiner et d'éviter tout contact avec d'autres personnes pendant 5 jours après avoir passé votre test. Des [directives différentes pour les enfants et les jeunes de 18 ans et moins](#) sont différentes.

Pendant cette période, vous pouvez prendre des mesures pour réduire le risque de transmettre la COVID-19 à d'autres personnes.

Essayer de travailler à domicile si cela est possible. Si vous ne pouvez pas travailler à domicile, vous devez discuter avec votre employeur afin de convenir des possibilités dans votre situation.

Si on vous a demandé de vous présenter à un rendez-vous médical ou dentaire en personne, contactez votre professionnel de santé et informez-le du résultat positif de votre test.

Il pourrait être judicieux de demander à vos ami(e)s, votre famille ou vos voisins d'aller chercher de la nourriture et d'autres produits essentiels pour vous.

À la fin de cette période, si vous présentez une forte fièvre ou que vous ne vous sentez pas bien, essayez de suivre les présentes recommandations jusqu'à que vous vous sentiez assez bien pour reprendre vos activités normales ou jusqu'à disparition de votre forte fièvre, si vous en aviez.

Bien que de nombreuses personnes ne sont plus contagieuses au bout de 5 jours, certaines peuvent le rester jusqu'à 10 jours après le début de leur infection. Vous devriez éviter les contacts avec toute personne présentant un risque plus élevé de développer une forme grave de la maladie si elles contractent la COVID-19, en particulier [celles dont le système immunitaire signifie qu'elles présentent un risque plus élevé de tomber gravement malades, même si elles sont vaccinées](#), pendant 10 jours après celui où vous avez passé votre test.

Si vous quittez votre domicile

Si vous quittez votre domicile pendant les 5 jours après avoir reçu le résultat positif à votre test, adopter les mesures suivantes réduira le risque de transmettre la COVID-19 à d'autres personnes :

- portez un masque fabriqué avec plusieurs couches et bien ajusté, ou un masque chirurgical
- évitez les endroits très fréquentés tels que les transports en commun, les grands rassemblements sociaux ou tout endroit clos ou mal ventilé

- faites de l'exercice à l'extérieur, dans des endroits où vous n'aurez pas de contacts étroits avec d'autres personnes
- couvrez-vous la bouche et le nez lorsque vous toussiez ou éternuez ; lavez-vous les mains à l'eau et au savon pendant 20 secondes ou en utilisant un gel hydroalcoolique après avoir toussé, éternué ou vous être mouché(e), et avant de manger ou de manipuler des aliments ; évitez de toucher votre visage

Réduisez la transmission de l'infection au sein de votre foyer

Pendant la période où vous êtes contagieux/-se, le risque que vous transmettiez votre infection à d'autres membres de votre foyer est élevé. Voici [des mesures simples que vous pouvez prendre pour contribuer à éviter la transmission](#) :

- essayez de rester à l'écart des personnes avec lesquelles vous vivez
- dans les espaces communs, portez un masque fabriqué avec plusieurs couches et bien ajusté, ou un masque chirurgical un masque fabriqué avec plusieurs couches et bien ajusté, ou un masque chirurgical, en particulier si vous vivez avec des personnes dont [le système immunitaire signifie qu'elles courent un risque plus élevé de tomber gravement malades, même si elles sont vaccinées](#)
- aérez les pièces où vous avez séjourné en ouvrant les fenêtres et en les laissant ouvertes pendant au moins 10 minutes après avoir quitté la pièce
- vous laver les mains régulièrement et couvrez votre bouche et votre nez lorsque vous toussiez ou éternuez
- Nettoyez régulièrement les surfaces touchées fréquemment comme les poignées de porte et les télécommandes, ainsi que les parties communes telles que la cuisine et la salle de bains.
- informez toute personne qui doit entrer chez vous que vous présentez des symptômes, afin qu'elle puisse prendre des précautions pour se protéger, comme porter un masque bien ajusté ou un masque chirurgical, garder ses distances si elle le peut et se laver les mains régulièrement

[GermDefence](#) est un site Internet qui peut vous aider à identifier les moyens simples de vous protéger et de protéger les autres membres de votre foyer contre la COVID-19 et d'autres virus. Les personnes qui utilisent GermDefence sont moins susceptibles d'attraper la grippe et d'autres infections, et de les transmettre au sein de leur foyer.

Que faire si vous êtes un contact étroit d'une personne qui a reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 ?

Les autres occupants du foyer d'une personne atteinte de la COVID-19 courent un risque plus élevé de la contracter, car ils sont plus susceptibles d'avoir des contacts étroits prolongés avec elle. Les personnes qui ont passé la nuit dans le foyer d'une personne atteinte de COVID-19 pendant qu'elle était contagieuse présentent également un risque élevé.

Si vous êtes membre du foyer ou un contact étroit d'une personne qui a reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19, cela peut prendre jusqu'à 10 jours pour que votre infection se développe. Vous pouvez transmettre la COVID-19 à d'autres personnes, même si vous ne présentez aucun symptôme.

Vous pouvez réduire les risques pour les autres personnes en adoptant les mesures suivantes :

- éviter les contacts avec toute personne dont vous savez qu'elle présente [un risque plus élevé de développer une forme grave de la maladie](#) si elles contractent la COVID-19, en particulier [celles dont le système immunitaire signifie qu'elles présentent un risque plus élevé de tomber gravement malades à cause de la COVID-19, même si elles sont vaccinées](#)
- limiter les contacts étroits avec les personnes extérieures à votre foyer, en particulier dans les lieux très fréquentés, clos ou mal ventilés
- porter un masque fabriqué avec plusieurs couches et bien ajusté, ou un masque chirurgical si vous devez entrer en contact étroit avec d'autres personnes ou si vous vous trouvez dans un endroit bondé

- vous laver fréquemment les mains avec du savon et de l'eau ou utiliser du gel hydroalcoolique

Si vous développez des symptômes d'infection respiratoire, efforcez-vous de vous confiner, d'éviter tout contact avec d'autres personnes et de respecter les directives destinées aux personnes présentant des symptômes.

Si vous êtes un contact d'une personne atteinte de la COVID-19 mais que vous ne vivez pas avec elle ou que vous n'avez pas passé la nuit dans son foyer, vous courez moins de risques d'être contaminé(e). Des [directives expliquant comment vous protéger ainsi que les autres personnes pour vivre en toute sécurité avec des infections respiratoires, notamment la COVID-19](#), sont disponibles.

Enfants et jeunes âgés de 18 ans ou moins ayant reçu un résultat positif à un test de dépistage

Sauf indication contraire d'un professionnel de santé, il n'est pas recommandé que les enfants et les jeunes passent des tests de dépistage de la COVID-19.

Dans la mesure du possible, si un enfant ou un jeune reçoit un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19, il doit s'efforcer de se confiner et d'éviter tout contact avec d'autres personnes pendant 3 jours après avoir passé son test. Après 3 jours, s'il se sent bien et ne présente pas de forte fièvre, le risque de transmettre l'infection à d'autres personnes est beaucoup plus faible. En effet, les enfants et les jeunes ont tendance à être contagieux pendant une période plus courte que les adultes.

Les enfants et les jeunes qui fréquentent habituellement un établissement d'enseignement ou de garde d'enfants et qui vivent avec une personne ayant reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 doivent continuer à fréquenter leur établissement normalement.

Comment réduire la transmission de l'infection aux personnes avec lesquelles vous vivez si vous êtes

atteint(e) de la COVID-19 (alternative au texte infographique) ?

Si vous êtes atteint(e) de la COVID-19, il y a un risque élevé que d'autres membres de votre foyer la contractent. Vous pouvez prendre des mesures pour réduire la transmission de la COVID-19 au sein de votre foyer.

1. Limitez les contacts étroits avec les autres membres de votre foyer. Réduisez au minimum le temps passé dans les espaces communs.
2. Nettoyez régulièrement les surfaces fréquemment touchées et les espaces communs tels que la cuisine et la salle de bains.
3. Lavez-vous régulièrement les mains en utilisant du savon et de l'eau, surtout après avoir toussé ou éternué.
4. Dans la mesure du possible, faites-vous aider par les personnes avec lesquelles vous vivez. Demandez-leur de l'aide pour nettoyer et vous apporter de la nourriture en toute sécurité afin d'éviter tout contact inutile.
5. Si vous devez passer du temps dans des espaces communs, portez un masque.
6. Aérez bien les pièces.
7. Mouchez-vous et éternuez dans des mouchoirs jetables et jetez-les immédiatement à la poubelle.