



## **Vous êtes porteur/se de la COVID-19 et vous avez Reçu un Test Positif**

**Consignes de Sortie pour les personnes retournant à leur domicile**

**You Have COVID-19 with a Positive Test**

Discharge Instructions for people returning home (French)

---

Vous vous êtes présenté/e à Michigan Medicine avec les symptômes d'une éventuelle infection respiratoire et/ou des inquiétudes concernant la COVID-19. Le résultat de votre test COVID-19 est **positif**. Nous avons informé le Ministère de la Santé de votre comté de résidence et il est possible qu'ils vous aident à prendre des décisions supplémentaires en relation avec vos soins.

You presented to Michigan Medicine with symptoms of a possible respiratory infection and/or concern for COVID-19. Your COVID-19 test is **positive**. We have notified the Department of Health of your county of residence, who may help you make further decisions about your care.

La majorité des personnes atteintes de la COVID-19 arrivent à se rétablir chez elles. Most people who are ill with COVID-19 are able to recover at home.

### **Comment dois-je prendre soin de moi à mon domicile? How should I care for myself at home?**

**Restez en auto-confinement.** Quittez votre domicile uniquement pour recevoir des soins médicaux. Ne vous rendez pas dans les endroits publics et évitez les transports où vous pourriez exposer d'autres personnes avant, pendant ou bien après votre déplacement. Chez vous, restez dans une seule pièce, loin des autres personnes et des animaux.

**Remain in self-isolation.** Leave home only if seeking medical care. Do not go into the public and avoid transportation where others could be exposed to you

before, during or after the trip. Stay in a specific room at your home, away from other people and animals.

**Prenez soin de vous, surveillez vos symptômes, demandez de l'aide si vous en avez besoin.** Continuez un traitement de soins avec des liquides, de l'acétaminophène, ou autres médicaments sans ordonnance. Lavez-vous souvent les mains. Appelez le 911 ou allez au service d'urgence le plus proche si des symptômes émergents apparaissent.

**Care for yourself, monitor symptoms, seek help if needed.** Continue supportive care with fluids, acetaminophen, or other over the counter medications. Wash your hands often. Call 911 or go to the local emergency department if emergent symptoms should develop.

**Appelez Michigan Medicine au 734-763-6336 pour un avis médical si vous avez de la fièvre** (une température) supérieure à 100.4 F (38°C) qui persiste pendant plus de 5 jours après votre sortie, **ainsi que** tout symptôme suivant:

- une toux qui s'aggrave
- un essoufflement récent ou bien qui s'aggrave

**Call Michigan Medicine at 734-763-6336 for medical advice if you have a fever** (temperature) of more than 100.4 that has lasted longer than 5 days after discharge **and** any of the following:

- worsening cough
- new or worsening shortness of breath

Appelez votre professionnel de santé si vous toussiez ou bien si vous présentez un essoufflement récent ou qui s'aggrave pendant au moins 7 jours ou plus.

**Consultez un Médecin immédiatement si vous présentez l'un des signes avant-coureurs d'urgence suivants\***

- Difficultés à respirer
- Douleur constante ou pression dans la poitrine

Internal Medicine

You Have COVID-19: Discharge Instructions for People Returning Home (French)

- Confusion récente
- Incapable de rester éveillé/e
- Visage ou lèvres bleuâtres

\*Cette liste n'inclut pas tous les symptômes. Veuillez consulter votre professionnel de santé pour tous autres symptômes graves.

Call your primary care provider if you have a cough or new or worsening shortness of breath for 7 days or more.

**Seek Medical Attention immediately** if you have any of the following emergency warning signs\*

- Trouble breathing
- Persistent pain or pressure in the chest
- New confusion
- Inability to arouse
- Bluish lips or face

\*This list is not all-inclusive. Please consult your medical provider for any other symptoms that are severe.

## **Quand puis-je cesser l'auto-confinement?**

### **When can I leave self-isolation?**

Vous pouvez cesser l'auto-confinement si **toutes** les étapes suivantes ont été franchies:

- Au moins 10 jours se sont écoulés depuis l'apparition des premiers symptômes **et**
- Au moins 24 heures se sont écoulées depuis votre dernière fièvre, cela sans utiliser de médicaments pour faire baisser la fièvre **et**
- Les symptômes (la toux, l'essoufflement) se sont atténués

Il n'y a actuellement pas de recommandation d'effectuer un deuxième test pour «vérifier l'élimination» de l'infection pour les patients qui se portent assez bien pour être en service ambulatoire.

Internal Medicine

You Have COVID-19: Discharge Instructions for People Returning Home (French)

You may leave self-isolation if **all** of the following have occurred:

- At least 10 days have passed since symptoms first appeared **and**
- At least 24 hours have passed since last fever without the use of fever-reducing medications **and**
- Symptoms (e.g., cough, shortness of breath) have improved

We do not currently recommend a second test for “clearance” of the infection for patients that are well enough to be in the ambulatory setting.

Si vous ne présentez pas de symptômes, vous pouvez cesser l’auto-confinement une fois que 10 jours suivant votre test se sont écoulés.

If you do not have symptoms, you may leave self-isolation after 10 days have passed since the test.

Votre Département de Santé régional peut vous contacter pour discuter de la longueur appropriée de votre auto-confinement.

Your local Health Department may contact you to discuss the appropriate duration of your home self-isolation.

Nous recommandons aux personnes ayant les conditions suivantes de s’auto-confiner pendant 20 jours:

- cancer actif
- greffe d’organe ou de moelle osseuse
- infection VIH
- prise de médicaments immunosuppresseurs

Une période d’isolation plus longue est requise parce que ces conditions affaiblissent le système immunitaire.

We recommend that people with the following conditions self-isolate for 20 days:

- active cancer
- bone marrow or organ transplant

Internal Medicine

You Have COVID-19: Discharge Instructions for People Returning Home (French)

- HIV infection
- taking immunosuppressive medications

The longer isolation period is required because these conditions compromise the immune system.

## **Que devrais-je faire si d'autres personnes sont entrées en contact rapproché avec moi?**

### **What should I do if others have been in close contact with me?**

Si vous ne l'avez pas déjà fait, dites à vos proches qu'il se peut qu'ils aient été exposés. Un contact rapproché est:

- Une personne se trouvant à moins de 6 pieds (1,8 m) de vous pendant au moins 15 minutes ou bien une personne sans protection de visage.
- Toute personne avec qui vous avez eu un contact physique, comme s'embrasser ou partager des ustensiles ou des boissons.

If you haven't done so already, notify your close contacts that they may have been exposed. A close contact is:

- Someone who has been within 6 feet of you for at least 15 total minutes with or without a face covering.
- Anyone you had physical contact with, such as hugging or sharing eating utensils or drinks.

On considère qu'une personne est contagieuse 2 jours avant le début des symptômes, ou avant un test positif si elle ne présente pas de symptôme.

A person is considered contagious 2 days before their symptoms start or before their positive test if they do not have symptoms.

En règle générale, les personnes ayant été en contact rapproché avec vous devraient se mettre en quarantaine pendant 14 jours, à compter de leur dernier contact avec vous.

- Votre département de santé régional peut vous recommander une période de quarantaine plus courte, de 7 à 10 jours.
- Une période de quarantaine plus longue peut être nécessaire si le contact rapproché se prolonge (par exemple avec un membre de votre foyer).

In general, close contacts should quarantine for 14 days from the last time they had close contact with you.

- A shorter quarantine period of 7-10 days may be recommended by their local health department.
- A longer quarantine period may be needed if they have ongoing close contact with someone (e.g., a member of their household).

Vous trouverez des informations supplémentaires concernant la quarantaine sur le site: <https://www.cdc.gov/coronavirus/>

→ Cliquez sur: **If you are sick (Si vous êtes malade)** puis sur: **When to Quarantine ( Quand vous mettre en quarantaine)**

Additional information about quarantine can be found at:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/>

→ Click on: **If you are sick** and then on: **When to Quarantine**

## **Où puis-je trouver d'autres informations? Where can I learn more?**

Les sites web suivants fournissent d'excellentes consignes en ce qui concerne la COVID-19:

- Site web Coronavirus CDC (Centre pour le Contrôle et Prévention des Maladies): <http://www.cdc.gov/coronavirus>
- Site web de l'État du Michigan sur le Coronavirus: <http://www.michigan.gov/coronavirus>

- Donations de plasma Croix-Rouge provenant de patients guéris de la COVID-19: <https://tinyurl.com/vyz3vwa>
- Page Éducation Patient Michigan Medicine: <http://careguides.med.umich.edu/coronavirus>
- Page de Mises à Jour Coronavirus Michigan Medicine: <https://www.uofmhealth.org/covid-19-update>

The following websites provide excellent instructions on COVID-19:

- CDC Coronavirus website at: <http://www.cdc.gov/coronavirus> □
- State of Michigan Coronavirus website at: <http://www.michigan.gov/coronavirus>
- Red Cross plasma donations from recovered COVID-19 Patients at: <https://tinyurl.com/vyz3vwa>
- Michigan Medicine Patient Education Page at: <http://careguides.med.umich.edu/coronavirus>
- Michigan Medicine Coronavirus Updates page at: <https://www.uofmhealth.org/covid-19-update>

Avis de non-responsabilité: Le présent document contient des informations et/ou matériaux pédagogiques mis au point par Michigan Medicine pour un patient typique ayant votre condition. Cela peut inclure des liens vers des contenus en ligne qui n'ont pas été créés par Michigan Medicine, et pour lesquels Michigan Medicine n'assume aucune responsabilité. Cela ne remplace pas les conseils médicaux de votre professionnel de santé parce que votre expérience peut être différente de celle du patient typique. Discutez avec votre médecin si vous avez des questions concernant ce document, votre état ou votre plan de traitement.

Auteurs: Emily Stoneman MD, Robert Chang MD

Éditeur Langage Courant: Ruti Volk, MSI, AHIP

Traduction: Service des Interprètes de Michigan Medicine

Éducation des patients de [Michigan Medicine](#) est titulaire d'une licence conforme à [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Dernière Mise à Jour

14/12/2020

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Authors: Emily Stoneman MD, Robert Chang MD

Plain Language Editor: Ruti Volk, MSI, AHIP

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution- NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Last Revised 12/14/2020

Internal Medicine

You Have COVID-19: Discharge Instructions for People Returning Home (French)