

Cher membre,

Une personne associée à  **votre groupe d'activité physique**  a obtenu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19 et vous avez été identifié comme  **un contact à haut risque** . Afin de continuer de réduire la propagation de la COVID-19 dans la communauté, Santé publique Ottawa (SPO) communique avec les contacts à haut risque au moyen de cette lettre.  **N'ALLEZ PAS**  au travail, à l'école, ou faire des courses à l'extérieur de chez vous.  **Vous devez vous auto-isoler à la maison pendant 10 jours après votre dernier contact avec le cas positif** .

Une  [personne entièrement vaccinée](#)  qui répond aux exigences peut ne pas avoir besoin de s'auto-isoler.

Vous pouvez considérer que vous êtes « entièrement vacciné(e) » une fois que 14 jours se sont écoulés après que vous avez reçu une série de vaccins contre la COVID-19 approuvés par  [Santé Canada](#)

Si vous êtes entièrement vacciné et que vous n'avez aucun symptôme, veuillez consulter les  [informations suivantes](#) , pour confirmer que vous remplissez les conditions requises pour l'exemption d'auto-isolement. OPH vous contactera pour confirmer votre couverture vaccinale.

### **À quel moment devrais-je me faire dépister?**

Si vous présentez des symptômes de la COVID-19, vous devriez faire un test de dépistage immédiatement. SPO recommande aux contacts à haut risque qui sont asymptomatiques de subir un test de dépistage  **7 jours ou plus après votre dernier contact avec le cas positif** .

Les horaires des centres de dépistage figurent sur notre page  [Information sur le dépistage de la COVID-19](#) .

Dear member,

An individual associated with  **your group or athletic setting**  has tested positive for COVID-19 and you have been identified as  **a high-risk contact** . In order to continue to reduce the spread of COVID-19 in the community, Ottawa Public Health (OPH) is reaching out to high-risk contacts through this letter. Please do  **NOT**  attend work/school or activities outside your home.  **You need to self-isolate at home for 10 days after your last contact with the positive case** .

[Fully vaccinated individuals](#)  that meet certain requirements may not need to self-isolate.

You may consider yourself “fully vaccinated” when it has been 14 days after receiving a COVID-19 vaccine series approved by  [Health Canada](#) .

If you are fully vaccinated and do not have any symptoms, please review the  [information related](#)  to confirm that you qualify for the exemption from self-isolation. OPH will reach out to review your vaccination status.

### **When should I go for testing?**

If you have symptoms of COVID-19, you should be tested immediately. OPH recommends that high-risk contacts without symptoms are tested  **7 days or later after their last contact with the case** .

Testing site hours can be found on our  [COVID-19 Testing Information](#)  page.

## Qu'est-ce qu'on entend par « contact à haut risque »?

Être un contact à haut risque signifie que vous avez été exposé à une personne qui a obtenu un résultat positif au dépistage de la COVID-19 alors que cette personne était contagieuse. SPO tient compte de nombreux facteurs pour déterminer si l'interaction a présenté un risque élevé, notamment la distance, la durée et l'utilisation d'un équipement de protection, entre autres.

## Si vous présentez des symptômes

Vous devez immédiatement vous auto-isoler à la maison et, si possible, loin des membres de votre ménage. Allez passer un test de dépistage immédiatement. Vos contacts étroits non vaccinés doivent également s'auto-isoler jusqu'à ce que les résultats soient confirmés.

Une fois que vous recevez les résultats de votre test, s'ils sont positifs, continuez de vous isoler et attendez que Santé publique Ottawa vous contacte et vous donne plus d'instructions. Les contacts non vaccinés de votre ménage devront également s'isoler si les résultats de votre test sont positifs.

Si vous avez répondu aux conditions requises pour l'exemption de l'auto-isolement reliée à une personne entièrement vaccinée et demeuré sans symptômes de COVID-19, les membres de votre foyer n'ont pas besoin de pratiquer l'auto-isolement.

## Ce qu'il est important de savoir

SPO continue de déceler des cas de COVID-19 dans l'ensemble de la communauté. Faites votre part en adoptant les mesures suivantes :

- Utilisez tous les jours l'outil de dépistage pour évaluer tous les membres de votre foyer (liens vers [l'outil de dépistage du personnel](#), [l'outil de dépistage des élèves](#), [l'outil de dépistage les élèves du secondaire](#)).

## What does being a “high-risk contact” mean?

Being a high-risk contact means that you have been exposed to someone who tested positive for COVID-19 when that person was contagious. OPH considers many factors when determining whether the interaction was high-risk, including distance, duration, and use of protective equipment, among others.

## If you develop symptoms

You need to immediately self-isolate at home and if possible, away from your household members. Go for testing right away. Your unvaccinated close contacts also need to isolate until your results come back.

Once you get your test result back, if it is positive, continue isolating and wait for Ottawa Public Health to call you with further directions. Your unvaccinated household contacts will also be required to self-isolate if your test is positive.

If you are fully vaccinated and remain without COVID-19 symptoms and qualify for the [self-isolation exemption](#) members of your household do not need to self-isolate.

## Important things to know

OPH continues to see cases of COVID-19 throughout the community. Please do your part by:

- Using a self-screening tool daily for all members of your household (links to [Staff Screening Tool](#), [Student Screening Tool](#), [High School Student Screening Tool](#));
- Notifying your sports delegate and employer if you get sick;
- Notifying your children's school if you or your child is sick;

- Si vous êtes malade, avisez votre délégataire sportif et votre employeur.
- Si vous ou votre enfant êtes malade, veuillez en aviser l'école.
- Faites-vous dépister conformément aux [recommandations de SPO en matière de dépistage](#).
- Restez en sécurité en étant [COVID avisé](#).
- Getting tested as per the [testing recommendations](#) provided by OPH; and,
- Staying safe by being [COVID Wise](#).

**Pour en savoir plus sur les contacts à haut risque et pour obtenir d'autres renseignements importants sur la COVID-19, consultez :**

<https://www.SantePubliqueOttawa.ca/fr/index.aspx>

**Pour obtenir des directives sur les précautions supplémentaires à prendre, consultez le site :**

<https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/shared-content/covid-19-high-risk-contacts.aspx>

Merci,  
Santé publique Ottawa

**To learn more about high-risk contacts and other important COVID-19 information, visit:**

[www.OttawaPublicHealth.ca/coronavirus](http://www.OttawaPublicHealth.ca/coronavirus)

**For guidance on what additional precautions must be taken, please visit:**

[OttawaPublicHealth.ca/ContactTracing](http://OttawaPublicHealth.ca/ContactTracing)

Thank you,  
Ottawa Public Health

Updated: 2021/08/14