

Que faire si vous souffrez de la maladie à coronavirus2019 COVID-19?

Si vous souffrez du COVID-19 ou si vous êtes suspecté d'être infecté du virus COVID-19, suivez les étapes suivantes pour éviter que la maladie n'affecte vos proches et votre communauté.

Ne sortez que pour une aide médicale

Vous devez restreindre les activités en dehors de chez vous, sauf pour recevoir une assistance médicale. N'allez pas au travail, à l'école ou dans les lieux publics. Évitez les transports publics, transports en commun ou les taxis.

Isolez-vous des autres et des animaux dans votre maison

Les personnes: Dans la mesure du possible, vous devez vous isoler dans une pièce spécifique et loin des autres personnes dans votre maison. Vous devez également utiliser des toilettes différentes, si possible.

Les animaux: Pendant la maladie, ne touchez à aucun animal domestique ou autres animaux. Voir COVID-19 et les animaux pour plus d'informations.

Appelez votre médecin avant consultation

Si vous avez rendez-vous chez le médecin, appelez le prestataire des soins de santé et dites-lui que vous êtes infecté ou que vous pourriez être infecté du Covid-19. Cela lui permettra de prendre des mesures pour éviter de contaminer ou d'exposer d'autres personnes.

Porter un masque

Vous devez porter un masque si vous vivez avec des gens (ex: en cas de partage d'une pièce ou d'un véhicule), ou avec des animaux de compagnie et avant d'entrer dans le bureau d'un prestataire des soins de santé. Si vous ne pouvez porter un masque (par exemple, il vous empêche de respirer), vous ne devez donc rester dans une pièce différente de celle des autres personnes qui habitent chez vous, ou à défaut, ils devront porter des masques.

Tousser et se moucher dans un mouchoir

Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir quand vous toussiez et vous vous éternuez. Jetez les mouchoirs utilisés dans une poubelle fermée, et lavez-vous immédiatement les mains au savon et à l'eau pendant 20 secondes au moins. Ou nettoyez vos mains avec une solution hydroalcoolique contenant 60 à 95% d'alcool, couvrez entièrement vos mains et frottez-les jusqu'à ce qu'elles sèchent. Il est préférable d'utiliser l'eau et le savon si les mains sont visiblement sales.

Éviter le partage d'objets ménagers

Il est proscrit de partager les plats, verres, gobelets, couverts, serviettes ou la literie avec d'autres personnes ou animaux dans votre maison. Après l'utilisation de ces objets, ils doivent être lavés abondamment avec du savon et de l'eau.



Lavez régulièrement vos mains

Lavez régulièrement vos mains au savon et à l'eau pendant 20 secondes au moins. En l'absence du savon et de l'eau, nettoyez vos mains avec une solution hydroalcoolique contenant au moins 60% d'alcool, couvrez entièrement vos mains en les frottant ensemble jusqu'à ce qu'elles sèchent. Utilisez de préférence du savon et de l'eau si les mains sont visiblement sales. Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche avec des mains non lavées.

Nettoyez au quotidien toutes les surfaces "fréquemment touchées"

Les surfaces fréquemment touchées sont: les comptoirs, sets de table, poignées de porte, accessoires de salle de bain, des toilettes, téléphones, claviers, tablettes et tables de chevet. Nettoyez également toutes surfaces qui pourraient avoir du sang, des selles ou des fluides corporels. Utilisez un chiffon ou un spray nettoyant à usage maison, selon les recommandations de l'étiquette. Les étiquettes ont des recommandations pour une bonne et correcte utilisation des produits nettoyants y compris les précautions à prendre en utilisant le produit, comme le port des gants. Se rassurer d'avoir une bonne ventilation pendant l'usage du produit.

Gérer vos symptômes

Faites-vous rapidement prendre en charge médicalement si votre cas s'aggrave (ex: difficulté respiratoire). **Avant** de chercher une prise en charge, appelez votre prestataire de soins de santé et informez-lui que vous êtes infecté, ou que vous êtes suspecté de souffrir du COVID-19. Portez un masque avant d'entrer dans le centre hospitalier. Ces précautions éviteront d'infecter ou d'exposer les autres en les tenant à l'écart ou dans la salle d'attente.

Demandez à votre prestataire des soins de santé d'appeler le département de santé publique ou locale. Les personnes placées sous haute surveillance ou en prise en charge modérée doivent suivre les conseils de leur prestataire des soins de santé local ou des professionnels de santé au travail, comme recommandé.

Si vous avez un cas d'urgence médicale, appelez le 911, informez le personnel de secours que vous avez, ou que vous avez désigné pour le COVID-19. Si possible, portez un masque avant l'arrivée des services d'urgence.

Arrêt de l'isolement à domicile

Les patients confirmés du COVID-19 doivent rester en isolement chez eux jusqu'à la baisse du risque de contamination. La décision préventive d'arrêt de l'isolement à domicile doit être prise au cas par cas, en consultation avec les prestataires des soins de santé et les départements de santé publique et locale

Pour plus d'infos: www.cdc.gov/COVID19