

Que faire si vous êtes infecté ou si vous suspectez être infecté par la COVID-19

Créé par la **COVID-19 Health Literacy Project** (Projet de l'éducation sanitaire sur la COVID-19) en collaboration avec **Harvard Health Publishing**

Quels sont les symptômes de la COVID-19 ?

- COVID-19 est généralement une maladie bénigne. Les personnes en bonne santé de moins de 60 ans ont typiquement des symptômes similaires à ceux de la grippe : de la fièvre (plus de 38 °C), de la fatigue, un mal de gorge et une toux sèche pendant deux semaines.
- Si vous avez des symptômes bénins, appelez votre médecin. Informez-le de n'importe quel contact avec une personne potentiellement infectée par la COVID-19.
- Votre médecin vous dira si et où vous pouvez vous faire tester. Les tests diagnostiques ne sont pas encore largement disponibles. Votre médecin pourrait vous conseiller de rester chez vous pour 14 jours ou plus en cas de besoin.

Quand est-ce que je dois consulter un médecin ?

- Les personnes de plus de 60 ans et les personnes atteintes de maladie cardiaque, maladie pulmonaire ou de cancer sont à risque de développer une forme grave de la COVID-19. Cependant, ces symptômes graves peuvent aussi apparaître chez des personnes jeunes et en bonne santé.
- Dans ces situations, une hospitalisation peut être nécessaire. Appelez votre médecin avant de vous rendre au cabinet ou aux urgences.

Appelez 911 si vous avez l'un des symptômes suivants :

- Difficultés à respirer / essoufflement / manque d'air
- Confusion ou somnolence récente
- Visage ou lèvres bleutées

Quels sont les traitements disponibles ?

- Il n'existe pas de traitement spécifique pour la COVID-19 en ce moment. La plupart des personnes vont commencer à se sentir mieux en s'hydratant et en se reposant. L'acétaminophène (Tylenol) peut aider à faire baisser la fièvre et à soulager les douleurs musculaires.
- Si vous développez des symptômes graves et devez vous rendre à l'hôpital, les médecins vous administreront un traitement adapté à vos besoins.

Comment éviter de transmettre l'infection aux autres ?

Si vous pensez être infecté, vous devriez vous isoler à votre domicile.



Dans la plupart des cas, l'isolement à domicile dure deux semaines. Les décisions concernant l'arrêt de l'isolement devraient être prises après consultation avec votre médecin.

Éloignez-vous des autres.



Utilisez une chambre, une salle de bain et une cuisine séparées de celles des autres si possible. Portez un masque si vous en avez un.

Gardez vos mains propres.



Couvrez votre toux et vos éternuements. Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche. Lavez vos mains avec de l'eau et du savon pour 20 secondes ou utilisez un désinfectant avec au moins 60 % d'alcool pour les mains.

Gardez votre maison propre.



Évitez de partager des objets personnels. Nettoyez les surfaces fréquemment touchées (tables, poignées de porte, toilettes, téléphones, claviers, interrupteurs) tous les jours. Utilisez des solutions d'alcool avec au moins 70 % d'alcool, des solutions d'eau de Javel diluées ou des désinfectants de ménage.

Date de la dernière révision: 3/23/20