



Pour plus d'informations : [www.cdc.gov/COVID19](http://www.cdc.gov/COVID19)

## Que faire en cas d'infection au coronavirus 2019 (COVID-19)

Si vous êtes atteint du COVID-19 et attendez les résultats du test de dépistage ou si vous pensez avoir été infecté, veuillez suivre les étapes ci-dessous pour éviter de contaminer d'autres personnes au sein de votre foyer et votre communauté :

### Restez à la maison sauf pour recevoir des soins médicaux

Évitez d'aller au travail, à l'école ou dans les lieux publics. Évitez d'utiliser le transport en commun, le covoiturage ou les taxis.

### Appelez avant de vous rendre chez votre médecin

Informez le cabinet médical que vous êtes ou pourriez être atteint du COVID-19. Cette mise en garde leur permet de prendre des mesures pour assurer la sécurité d'autres personnes.

### Évitez d'entrer en contact avec d'autres personnes de votre domicile

Restez dans une pièce spécifique, loin des autres personnes et des animaux domestiques. Utilisez une salle de bain séparée, le cas échéant. Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche.

### Portez un masque facial si vous êtes malade

**Si vous êtes malade :** Vous devez porter un masque facial lorsque vous êtes en présence d'autres personnes (par exemple, lorsque vous êtes dans une même pièce ou un même véhicule) ou d'animaux de compagnie et avant d'entrer dans le cabinet d'un prestataire de soins de santé.

**Si vous vous occupez des autres :** Si la personne malade n'est pas en mesure de porter un masque facial (par exemple, parce qu'il lui empêche de respirer), alors les personnes qui vivent avec la personne malade doivent éviter de rester dans la même pièce que celle-ci, ou elles doivent porter un masque facial lorsqu'elles se retrouvent dans une pièce avec la personne malade.

### Lavez-vous fréquemment les mains

**Lavez-vous les mains :** Lavez-vous fréquemment les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes, en particulier après vous être mouché, avoir toussé ou éternué, être allé aux toilettes et avant de manger ou de préparer la nourriture. **Utilisez du désinfectant pour les mains :** En absence d'eau et du savon, utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins 60% d'alcool, en frottant toutes les parties de vos mains jusqu'à ce qu'elles deviennent sèches.

**Utilisez du savon et de l'eau :** L'usage du savon et de l'eau reste le moyen le plus efficace si les mains sont visiblement sales.

**Évitez de vous toucher :** Évitez de vous toucher les yeux, le nez, et la bouche avant de vous laver les mains.

### Couvrez vos toux et éternuements

Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir en papier en cas de toux ou d'éternuement. Jetez les mouchoirs utilisés dans une poubelle fermée ; lavez-vous immédiatement les mains à l'eau et au savon ou nettoyez-les avec un désinfectant pour les mains contenant au moins 60% d'alcool.

### Évitez de partager des articles ménagers personnels

Évitez de partager la vaisselle, les verres, les tasses, les ustensiles de cuisine, les serviettes ou la literie avec d'autres personnes ou animaux domestiques. Nettoyez ces objets avec de l'eau et du savon.

### Nettoyez régulièrement toutes les surfaces « à fort contact »

Utilisez un spray ou une lingette de nettoyage ménager, conformément aux instructions de l'étiquette. Les étiquettes contiennent des instructions pour l'usage sûr et efficace du produit de nettoyage, dont les précautions à prendre lors de l'application du produit, comme le port de gants et une bonne ventilation pendant l'usage du produit.

### Surveillez vos symptômes

Consultez un médecin si votre maladie s'aggrave (par exemple, si vous éprouvez des difficultés à respirer). **Avant** d'aller voir votre prestataire de soins de santé, appelez et dites-lui que vous êtes atteint ou que vous êtes en train de subir un examen pour le COVID-19.

Les personnes placées sous surveillance active ou sous auto-surveillance facilitée doivent suivre les consignes de leur service de santé local ou leurs professionnels de la santé au travail. Si vous avez une urgence médicale et que vous devez appeler le 911, veuillez informer le médecin régulateur que vous êtes atteint ou que vous êtes en train de subir un examen pour le COVID-19. Si possible, portez un masque facial avant l'arrivée des services médicaux d'urgence.

### Arrêt de l'isolement à domicile

Les patients atteints du COVID-19 doivent respecter les mesures d'isolement à domicile jusqu'à ce que le risque de transmission secondaire soit considéré comme faible. La décision de mettre fin aux mesures d'isolement à domicile est prise au cas par cas, en consultation avec les prestataires de soins de santé et les services de santé nationaux et locaux.

Source : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>



**Pour plus d'informations : [www.cdc.gov/COVID19](http://www.cdc.gov/COVID19)**

## **Que faire si vos symptômes s'aggravent à cause de la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)**

Si vous présentez **des signes d'alerte d'urgence** pour le COVID-19, veuillez consulter **immédiatement un médecin**.

Si vous appelez le 911, veuillez informer le médecin régulateur si vous êtes atteint du COVID-19, si vous attendez les résultats du test de dépistage ou si vous pensez être infecté.

### **Les signes d'alerte d'urgence comprennent :\***

- 1. La difficulté à respirer ou l'essoufflement**
- 2. La douleur ou les pressions thoraciques persistantes**
- 3. La confusion mentale ou l'état confusionnel**
- 4. Les lèvres bleues ou le visage bleu**
- 5. La faiblesse ou la sensation de faiblesse**

**\* Cette liste n'est pas exhaustive. Veuillez consulter votre médecin traitant pour tout autre symptôme grave ou inquiétant**



[Pour plus d'informations : www.cdc.gov/COVID19](http://www.cdc.gov/COVID19)

## Stratégies de lutte contre les infections pour endiguer la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)

**Si vous ou votre proche êtes atteints du COVID-19, attendez les résultats des tests de dépistage ou pensez être infectés, veuillez envisager les mesures suivantes pour réduire la propagation du COVID-19 :**

### **Lavez-vous fréquemment les mains**

- **Lavez-vous fréquemment les mains** à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes surtout après avoir été dans un lieu public, ou après vous être mouché, avoir toussé ou éternué.
- En absence d'eau et du savon, **utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins 60% d'alcool**, en frottant toutes les parties de vos mains jusqu'à ce qu'elles deviennent sèches.
- **Évitez de vous toucher les yeux, le nez, et la bouche** avant de vous laver les mains.

### **Évitez les contacts proches**

- **Évitez les contacts proches** avec les personnes malades
- Maintenez **une distance avec les autres personnes** si COVID-19 se répand au sein de votre communauté.

### **Restez à la maison si vous êtes malade**

- **Restez à la maison** si vous êtes malade, sauf pour recevoir des soins médicaux.

### **Couvrez vos toux et éternuements**

- **Couvrez votre bouche et votre nez** avec un mouchoir en papier en cas de toux ou d'éternuement ou utilisez le pli du coude.
- **Jetez les mouchoirs en papier utilisés** à la poubelle.
- **Lavez-vous immédiatement les mains** à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. En absence d'eau et du savon, utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins 60% d'alcool.

### **Portez un masque facial si vous êtes malade**

- **Si vous êtes malade** : Vous devez porter un masque facial lorsque vous êtes en présence d'autres personnes (par exemple, lorsque vous dans une même pièce ou un même véhicule) et avant d'entrer dans le cabinet d'un prestataire de soins de santé. Si vous ne pouvez pas porter de masque facial (par exemple parce qu'il vous empêche de respirer), vous devez faire de votre mieux pour couvrir vos toux et vos éternuements, et les personnes qui prennent soin de vous doivent porter un masque facial en entrant dans votre chambre.
- **Si vous N'êtes PAS malade** : Vous n'êtes pas obligé de porter un masque facial à la maison, sauf si vous vous occupez d'une personne malade (et qu'elle n'est pas en mesure de porter un masque facial). Suite au risque de pénurie de masques faciaux, ils doivent être réservés au personnel soignant.

### **Nettoyez et désinfectez**

- **Nettoyez ET désinfectez régulièrement les surfaces fréquemment touchées.** Ces surfaces comprennent les tables, les poignées de porte, les interrupteurs de lumière, les comptoirs, les poignées, les bureaux, les téléphones, les claviers, les toilettes, les robinets et les éviers.
- **Si ces surfaces sont sales, nettoyez-les** : Utilisez un détergent ou de l'eau et du savon avant la désinfection.