

# Que faire si vous êtes atteint de la COVID-19

Si vous avez été testé positif à la COVID-19, vous devez vous isoler des autres personnes et surveiller l'apparition d'éventuels symptômes tels que fièvre, toux, essoufflement, frissons, mal de tête, douleurs musculaires, mal de gorge, fatigue, congestion ou perte de goût ou d'odeur. Il s'agit de vous protéger, vous-même, votre famille et votre entourage.

Si vous avez besoin de soins médicaux, suivez les instructions sur la dernière page.

## Isolez-vous des autres personnes



**Restez à la maison.** N'allez pas au travail, à l'école ou à tout autre endroit à l'extérieur de la maison. Restez à la maison jusqu'à ce que les trois éléments suivant soient respectés :

- Vous vous sentez beaucoup mieux. Votre toux, essoufflement, ou autres symptômes se sont améliorés.  
**et**
- Cela fait 10 jours depuis l'apparition des premiers symptômes.  
**et**
- Vous n'avez pas eu de fièvre au cours des dernières 24 heures, sans avoir utilisé de médicaments qui font baisser la fièvre.



**Restez éloigné des autres personnes dans votre maison.** Dans la mesure du possible, restez dans une pièce à part et utilisez une salle de bains séparée, si disponible.



**Portez un masque facial si vous devez être avec d'autres personnes** et couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez. Lavez-vous ensuite soigneusement les mains.



**Évitez de partager des articles ménagers personnels.** Ne partagez pas de nourriture, de vaisselle, de verres, d'ustensiles, de serviettes ou de literie avec d'autres personnes dans votre maison. Après avoir utilisé ces articles, lavez-les soigneusement avec du savon et de l'eau. Nettoyez tous les jours toutes les surfaces fréquemment touchées dans votre maison, y compris les boutons de porte, les interrupteurs et les robinets.



**Lavez-vous souvent** les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes, ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool contenant au moins 60 % d'alcool. Évitez de vous toucher le visage avec vos mains non lavées.

Veuillez lire attentivement les informations supplémentaires qui vous ont été fournies par le Département de la Santé et sur la page Web des CDC concernant le **Nettoyage et la désinfection à la maison** ([www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html) - en anglais).

## Surveillez vos symptômes



REMP LISSEZ CI-DESSOUS VOS INFORMATIONS POUR SAVOIR QUAND VOUS POUVEZ RETOURNER À VOS ACTIVITÉS NORMALES.

### Si vous avez des symptômes :

Mes symptômes ont commencé le \_\_\_\_\_ (notez la date). Je commence à me sentir mieux et je n'ai pas eu de fièvre pendant 24 heures. J'ai encore besoin de rester à la maison et loin des autres jusqu'au \_\_\_\_\_ (10 jours après le début de vos symptômes).

### Si vous n'avez pas de symptômes :

J'ai été testé positif à la COVID-19 le \_\_\_\_\_ (notez la date), mais je n'ai aucun symptôme. J'ai encore besoin de rester à la maison jusqu'au \_\_\_\_\_ (10 jours après le jour où vous avez été testé).

### SI VOS SYMPTÔMES S'AGGRAVENT, VOUS AVEZ DES DIFFICULTÉS À RESPIRER OU SI VOUS AVEZ BESOIN DE SOINS MÉDICAUX :

Contactez votre médecin ou centre de soins. Appelez à l'avance. N'utilisez pas les transports publics, le covoiturage (comme Uber ou Lyft) ou les taxis si vous avez besoin d'aller à une clinique ou à un hôpital.

Si vous avez besoin de soins médicaux d'urgence à tout moment pendant la période d'isolement, composez le 911 et faites-leur savoir que vous avez reçu un diagnostic positif à la COVID-19.

