

COVID-19 : Liste de contrôle en cas de maladie

Réponse au COVID-19

Si vous pensez avoir été exposé au COVID-19 et présentez de la fièvre et des symptômes, comme une toux ou des difficultés à respirer, appelez votre prestataire de soins de santé pour obtenir un avis médical.

Composez le 911 pour toute urgence médicale. Informez l'opérateur que vous avez, ou pensez avoir, le COVID-19.

Les Centers for Disease Control and Prevention (Centres pour le contrôle et la prévention des maladies) disposent d'un outil d'auto-vérification qui vous permettra de prendre une décision appropriée en matière de soins médicaux. Vous trouverez cet outil sur : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/index.html>.

La directrice du département de la Santé de l'Ohio, Amy Acton, titulaire d'un doctorat en médecine et d'une maîtrise en santé publique, recommande fortement de respecter les directives suivantes si vous êtes atteint du COVID-19 ou pensez l'être :

- Restez chez vous sauf pour recevoir des soins médicaux. Les personnes qui souffrent de manière légère du COVID-19 peuvent guérir à la maison mais ne doivent en sortir ni se rendre dans des lieux publics.
- Restez en contact avec votre médecin. Appelez votre médecin avant de vous rendre à son cabinet. Si votre état s'aggrave ou s'il s'agit d'une urgence, vous devez consulter un médecin. Évitez les transports publics, le covoiturage ou les taxis.
- Isolez-vous des autres personnes de votre foyer. Autant que possible, restez dans une pièce « réservée aux malades ». Utilisez une salle de bain distincte si cela est possible. Limitez les contacts avec les animaux. Il n'existe aucune preuve que les animaux puissent être atteints du COVID-19. Il est recommandé que les personnes atteintes du virus limitent leurs contacts avec les animaux jusqu'à ce que l'on en sache plus.
- Si vous avez un rendez-vous médical, appelez le cabinet de votre médecin ou le service des urgences et dites-leur que vous avez, ou pensez avoir, le COVID-19.

- Suivez les conseils de prévention de l'illustration ci-dessous, en particulier, couvrez votre toux et vos éternuements, lavez-vous souvent les mains et évitez de toucher votre visage.
- Ne partagez pas la vaisselle, les verres, les tasses, les ustensiles de cuisine, les serviettes ou la literie avec d'autres personnes dans votre maison. Lavez-les minutieusement après utilisation.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces à contact élevé dans votre pièce « réservée aux malades » et votre salle de bain tous les jours avec des nettoyeurs et des désinfectants ménagers, en suivant les consignes indiquées sur l'étiquette. Demandez à quelqu'un d'autre de nettoyer et de désinfecter les surfaces à contact élevé des autres pièces de la maison. Nettoyez et désinfectez les zones pouvant contenir du sang, des selles ou des fluides corporels.
- Surveillez vos symptômes et consultez un médecin si votre état s'aggrave (par exemple, si vous avez des difficultés à respirer). Appelez votre médecin ou le service des urgences avant de vous y rendre.
- Si vous développez des signes d'avertissement d'urgence liés au COVID-19, consultez immédiatement un médecin. Les signes d'avertissement d'urgence incluent* ce qui suit :
 - Difficulté à respirer ou essoufflement.
 - Douleur ou sensation d'oppression persistante au niveau de la poitrine.
 - Nouvelle confusion ou incapacité à se réveiller.
 - Lèvres ou visage bleuâtres.

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

- Si vous **n'êtes pas** testé pour déterminer si vous êtes toujours contagieux, vous pouvez sortir de chez vous une fois que les **TROIS** conditions ci-dessous sont réunies :
 - Vous n'avez pas eu de fièvre depuis au moins 72 heures (trois jours complets) sans utiliser de médicament permettant de faire baisser la fièvre.
 - D'autres symptômes se sont améliorés (par exemple, lorsque votre toux ou votre essoufflement se sont améliorés).
 - Au moins sept jours se sont écoulés depuis la première apparition de vos symptômes.
- Si vous allez être testé pour déterminer si vous êtes toujours contagieux, vous pouvez sortir de chez vous une fois que les **TROIS** conditions ci-dessous sont réunies :
 - Vous n'avez plus de fièvre (sans utiliser de médicament qui font baisser la fièvre).

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : coronavirus.ohio.gov

- D'autres symptômes se sont améliorés (par exemple, lorsque votre toux ou votre essoufflement se sont améliorés).
- Vous avez reçu deux tests négatifs consécutifs, à 24 heures d'intervalle.



Suivez toujours les conseils de votre prestataire de soins de santé et du département de la Santé local.

Pour obtenir des informations supplémentaires, rendez-vous sur coronavirus.ohio.gov.

Pour obtenir des réponses à vos questions concernant le COVID-19, appelez le 1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634).

Si vous ou un proche souffrez d'anxiété liée à la pandémie de coronavirus, de l'aide est disponible. Appelez la ligne d'assistance pour les angoisses et les catastrophes au 1-800-985-5990 (ATME : 1-800-846-8517) ; communiquez avec un conseiller qualifié via la ligne Crisis Text Line de l'Ohio en envoyant le mot-clé « 4HOPE » au 741 741 ; ou appelez la ligne d'assistance du Département de la santé mentale et des dépendances de l'Ohio au 1-877-275-6364 pour trouver des ressources dans votre communauté.

CORONAVIRUS 2019

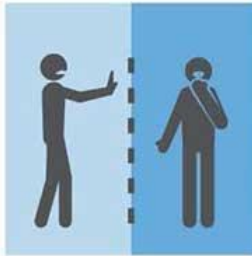
Protégez-vous et protégez les autres du COVID-19 en prenant ces précautions.

PRÉVENTION

Pour obtenir des informations supplémentaires, appelez le 1-833-4-ASK-ODH ou rendez-vous sur coronavirus.ohio.gov.



RESTEZ CHEZ VOUS



RESPECTEZ LES MESURES D'ÉLOIGNEMENT SOCIAL



DORMEZ SUFFISAMMENT ET MANGEZ DES REPAS ÉQUILIBRÉS



LAVEZ-VOUS SOUVENT LES MAINS AVEC DE L'EAU ET DU SAVON (PENDANT 20 SECONDES MINIMUM)



SÉCHEZ-VOUS LES MAINS AVEC UNE SERVIETTE PROPRE OU LAISSEZ-LES SÉCHER À L'AIR LIBRE



COUVREZ VOTRE BOUCHE AVEC UN MOUCHOIR OU VOTRE MANCHE LORSQUE VOUS TOUSSEZ OU ÉTERNUEZ



ÉVITEZ DE TOUCHER VOS YEUX, VOTRE NEZ OU VOTRE BOUCHE AVEC DES MAINS NON LAVÉES OU APRÈS AVOIR TOUCHÉ DES SURFACES



NETTOYEZ ET DÉSINFECTEZ RÉGULIÈREMENT LES SURFACES À « CONTACT ÉLEVÉ »



APPELEZ VOTRE MÉDECIN AVANT DE VOUS RENDRE À SON CABINET



ADOPTÉZ DE BONNES HABITUDES D'HYGIÈNE