

# Évitez de propager le COVID-19 si vous êtes malade

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

Si vous êtes atteint du COVID-19 ou pensez pouvoir en être atteint, suivez les procédures ci-dessous pour vous protéger et contribuez à protéger les autres personnes de votre foyer et de votre communauté.

## Restez chez vous, sauf pour obtenir des soins médicaux.

- **Restez chez vous.** La plupart des personnes atteintes par le COVID-19 n'ont qu'une maladie modérée et parviennent à en guérir à la maison sans soins médicaux. Ne quittez votre domicile, sauf pour obtenir des soins médicaux. Ne vous rendez pas dans des lieux publics.
- **Prenez soin de vous.** Reposez-vous et restez hydraté(e). Prenez des médicaments en vente libre, comme de l'acétaminophène (paracétamol), pour vous aider à vous sentir mieux.
- **Restez en contact avec votre médecin.** Appelez avant de recevoir des soins médicaux. Assurez-vous de recevoir des soins si vous rencontrez des difficultés respiratoires, ou présentez d'autres signes d'urgence, ou si vous pensez qu'il s'agit d'une urgence.
- **Évitez les transports en communs,** le covoiturage et les taxis.



## Tenez-vous éloigné(e) des autres personnes et des animaux présents chez vous.

- **Restez autant que possible dans une pièce spécifique,** isolée des autres personnes et des animaux vivant sous votre toit. Utilisez une salle de bain séparée si vous le pouvez. Si vous avez besoin de vous trouver près d'autres personnes ou d'animaux, chez vous ou au-dehors, portez un masque en tissu.



~ Veuillez vous reporter à « **COVID-19 et animaux** » si vous avez des questions à propos des animaux de compagnie : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>

~ D'autres conseils sont disponibles pour les personnes vivant dans la promiscuité. (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-hj-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>) et en cohabitation (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>).

## Surveillez l'apparition des éventuels symptômes.

- **Les symptômes du COVID-19 comprennent la fièvre, la toux et des essoufflements, mais il peut y avoir également d'autres symptômes.**
- **Suivez les directives de soin de votre fournisseur de soins de santé et de votre autorité sanitaire locale.** Votre autorité sanitaire locale vous donnera des directives pour surveiller vos symptômes et déclarer des informations.



## Quand faire appel à des soins médicaux d'urgence

Cherchez **des signes d'urgence\*** pour le COVID-19. Si une personne présente l'un de ces signes, **demandez immédiatement des soins médicaux d'urgence** :

- Difficultés à respirer
- Douleur ou pression persistante au niveau du torse
- Nouvelle confusion
- Lèvres ou visage bleutés
- Incapacité à se réveiller ou à rester éveillé(e)

\*Cette liste ne présente pas tous les symptômes possibles. Veuillez contacter votre prestataire de soins de santé pour tout autre symptôme grave ou préoccupant.

## Appelez le 911, ou appelez à l'avance votre service d'urgence local :

Indiquez à l'opérateur que vous demandez des soins pour une personne qui est atteinte ou est susceptible d'être atteinte du COVID-19.

## Appelez avant de visiter votre médecin.

- **Appelez avant.** Beaucoup de visites médicales pour des soins de routine sont remises à plus tard ou réalisées par téléphone/à distance.
- **Si vous avez un rendez-vous médical qui ne peut pas être repoussé, appelez le cabinet de votre médecine** et dites-lui que vous êtes atteint(e) ou êtes susceptible d'être atteint(e) du COVID-19.



## Si vous êtes malade, couvrez-vous le nez et la bouche avec un tissu.

- **Vous devez porter un masque en tissu couvrant le nez et la bouche** si vous devez être avec d'autres personnes ou animaux, y compris des animaux de compagnie (même chez vous).
- Vous n'avez pas besoin de porter le masque en tissu si vous êtes seul(e). Si vous ne pouvez pas couvrir votre visage (par exemple parce que vous avez du mal à respirer), trouvez une autre manière de couvrir vos toux et vos éternuements. Essayez de rester à au moins 6 pieds (2 mètres) des autres personnes. Cela contribuera à protéger les personnes autour de vous.
- Les masques en tissu ne doivent pas être portés par des enfants âgés de moins de 2 ans, des personnes ayant des problèmes respiratoires, ou des personnes incapables d'enlever le masque sans aide.



**Remarque :** pendant la pandémie de COVID-19, les masques faciaux de qualité médicale sont réservés au personnel de santé et à certains membres du personnel d'intervention. Vous devrez peut-être vous fabriquer un masque en tissu à l'aide d'une écharpe ou d'un bandana.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

## En cas de toux ou d'éternuement, couvrez-vous la bouche et le nez.

- **Couvrez-vous la bouche et le nez** à l'aide d'un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez.
- **Jetez les mouchoirs usagés** à la poubelle.
- **Lavez-vous immédiatement les mains** à l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon, lavez-vous les mains avec un désinfectant à base d'alcool qui contient au moins 60 % d'alcool.



## Lavez-vous souvent les mains.

- **Lavez-vous souvent les mains** à l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes. C'est particulièrement important lorsque vous venez de vous moucher le nez, de tousser, d'éternuer, d'aller aux toilettes et avant de manger ou de préparer de la nourriture.
- **Utiliser des gels ou des solutions hydroalcooliques** si l'eau et le savon ne sont pas disponibles. Lavez-vous les mains à l'aide d'un gel désinfectant contenant au moins 60 % d'alcool en vous frottant toutes les parties des mains jusqu'à ce qu'elles deviennent sèches.
- **L'eau savonneuse est la meilleure alternative**, en particulier si de la saleté est visible sur vos mains.
- **Éviter de vous toucher** les yeux, le nez et la bouche avec des mains non lavées.



## Gardez vos objets domestiques pour vous.

- **Ne partagez pas les plats, verres, tasses, couverts, serviettes ou éléments de literie** dont vous vous servez, ni avec les autres personnes de votre maison.
- **Lavez soigneusement ces objets après utilisation** avec de l'eau savonneuse ou mettez-les au lave-vaisselle.



## Les surfaces souvent touchées doivent être nettoyées tous les jours.

- **Nettoyez et désinfectez** les surfaces souvent touchées de la chambre et, le cas échéant, de la salle de bain occupées par la personne malade. Laissez quelqu'un d'autre nettoyer et désinfecter les surfaces des pièces communes, mais pas votre chambre, ni votre salle de bain.
- **Si la personne fournissant des soins ou une autre personne devait nettoyer et désinfecter** la chambre ou la salle de bain de la personne malade, elle devrait le faire uniquement lorsque c'est nécessaire. La personne donnant des soins/l'autre personne doit porter un masque et attendre aussi longtemps que possible après que la personne malade ait utilisée la salle de bain.



Les surfaces souvent touchées comprennent les téléphones, télécommandes, comptoirs, dessus de table, poignées de porte, dispositifs de salle de bain, toilettes, claviers, tablettes numériques et tables de chevet.

- **Nettoyez et désinfectez les surfaces où il peut y avoir du sang, des selles ou des fluides corporels.**
- **Utilisez des produits nettoyants ménagers et des désinfectants.** Nettoyez la surface ou l'objet avec du savon, de l'eau, ou un autre détergent si la surface ou l'objet est sale. Ensuite, utilisez un désinfectant ménager.

~ Assurez-vous de suivre les instructions sur l'étiquette pour assurer un usage sûr et efficace du produit. Pour de nombreux produits, il est recommandé que la surface reste mouillée pendant plusieurs minutes pour s'assurer que les germes soient éliminés. Beaucoup recommandent aussi de prendre des précautions, par exemple porter des gants et vérifier que vous vous trouvez dans un endroit bien ventilé avant de faire usage du produit.

~ La plupart des désinfectants ménagers enregistrés auprès de l'EPA devraient être efficaces.

## Lorsque vous pouvez être avec d'autres personnes après avoir été atteint(e) ou probablement été atteint(e) du COVID-19.



Le moment où vous pouvez être avec d'autres personnes (fin de l'isolement familial) dépend de différents facteurs selon différentes situations.

- **Je pense ou je sais que j'ai été atteint(e) du COVID-19 et j'ai eu des symptômes**
  - ~ Vous pouvez être avec d'autres personnes après
    - 3 jours sans fièvre**ET**
    - une amélioration des symptômes**ET**
    - 10 jours au minimum se soient écoulés depuis la première apparition des symptômes
  - ~ En fonction des conseils donnés par votre soignant et la disponibilité de tests, vous serez peut-être testé pour savoir si vous êtes toujours atteint(e) du COVID-19. Si vous êtes testé(e), vous pourrez être avec d'autres personnes lorsque vous n'aurez pas de fièvre, que les symptômes se sont améliorés et que vous aurez reçu deux résultats de test négatifs d'affilée, séparés d'au moins 24 heures.
- **J'ai été testé(e) positif/ve au COVID-19, mais je n'ai pas eu de symptômes.**
  - ~ Si vous continuez à ne pas avoir de symptômes, vous pouvez être avec d'autres personnes au bout de :
    - 10 jours après avoir passé un test
  - ~ En fonction des conseils donnés par votre soignant et la disponibilité de tests, vous serez peut-être testé(e) pour savoir si vous êtes toujours atteint(e) du COVID-19. Si vous êtes testé(e), vous pourrez être avec d'autres personnes après avoir reçu deux résultats de test négatifs d'affilée, séparés d'au moins 24 heures.
  - ~ Si vous développez des symptômes après avoir été testé(e) positif/ve, suivez les conseils donnés ci-dessus concernant « Je pense ou je sais que j'ai été atteint(e) du COVID, et j'ai eu des symptômes. »