

Quoi faire si vous avez la maladie à coronavirus (COVID-19)

Si vous avez la COVID-19 ou pensez l'avoir, respectez les consignes suivantes afin d'éviter de transmettre la maladie à votre entourage dans la maison et au communauté.

Restez chez vous, sauf si vous devez vous faire soigner

- **Restez chez vous.** La plupart des personnes qui ont la COVID-19 présentent des symptômes bénins et se rétablissent à domicile sans assistance médicale.
- **Prenez soin de vous,** reposez-vous et veillez à bien vous hydrater.
- **Allez voir votre médecin s'il le faut.** Appelez avant d'y aller. Mais si vous avez du mal à respirer/essoufflement ou si vous ressentez d'autres symptômes préoccupants, appelez le numéro d'urgence local de l'ONU () et dites que vous avez ou que vous pensez avoir la COVID-19.
- **Évitez les transports en communs,** le covoiturage et les taxis.



Chez vous, tenez-distance des autres personnes et des animaux.

- **Restez autant que possible** dans une pièce isolée des autres, y inclus les autres personnes et des animaux vivant avec vous. Utilisez une salle de bain séparée si possible.
- Si vous devez être en contact avec d'autres personnes ou des animaux chez vous ou à l'extérieur, portez un masque médical.



Surveillez l'apparition de symptômes éventuels

- **Fièvre et toux sont des symptômes courants de la COVID-19.** Si vous ressentez des symptômes plus graves, comme des difficultés à respirer(essoufflement), demandez immédiatement une assistance médicale.
- **Suivez les directions de votre médecin et des autorités sanitaires locales.** On vous dira comment surveiller vos symptômes et communiquer ces informations.



Si vous ressentez des symptômes avant-coureurs liés à la COVID-19, demandez immédiatement une assistance médicale.

Ces signes avant-coureurs incluent*:

- Difficultés à respirer
- Douleurs persistantes ou pression dans la poitrine
- État de confusion inhabituel, léthargie
- Lèvres ou visage bleutés

*Cette liste n'est pas exhaustive. Veuillez consulter votre médecin si vous ressentez tout autre symptôme grave ou inquiétant.

En cas d'urgence médicale, appelez le numéro d'urgence local de l'ONU (). Si vous avez une urgence médicale et appelez le numéro d'urgence local de l'ONU, dites à votre interlocuteur(trice) que vous avez ou pensez avoir la COVID-19.

Si vous avez une urgence médicale et appelez le numéro d'urgence local de l'ONU, dites à votre interlocuteur(trice) que vous avez ou pensez avoir la COVID-19.

Appelez votre médecin avant d'y aller

- **Appelez avant de vous déplacer. Beaucoup de visites routine sont reportées ou effectuées par téléphone ou télémédecine.**
- **Si votre rendez-vous ne peut être changé,** appelez votre médecin. Vous lui permettrez ainsi de prendre des mesures pour se protéger et protéger les autres patients.



Si vous êtes malades, couvrez-vous le nez et la bouche à l'aide d'un masque médical

- Il est conseillé de porter un masque médical qui couvre le nez et la bouche si vous devez être en contact avec d'autres personnes ou des animaux (même à la maison)
- **Il n'est pas nécessaire de porter un masque médical lorsque vous êtes seul(e).**
- Si vous ne pouvez pas porter de masque (pour cause de difficultés respiratoires, par exemple), utilisez un autre moyen pour vous couvrir la bouche et le nez. Maintenez une distance d'au moins 2 mètres entre vous et ceux qui vous entourent, afin de les protéger.



Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez

- Lorsque vous toussiez ou éternuez, utilisez un mouchoir en papier pour vous couvrir la bouche et le nez.
- Jetez les mouchoirs en papier usagés dans une poubelle doublée d'un sac à l'intérieur
- Lavez-vous immédiatement les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. Si vous n'en avez pas, utilisez un gel désinfectant contenant au moins 60 % d'alcool.



Lavez-vous souvent les mains

- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes, **plus particulièrement après vous être mouché(e), après avoir toussé, éternué, après avoir utilisé les toilettes, ainsi qu'avant de manger ou de préparer un repas.**
- Si vous n'avez ni eau ni savon, utilisez un gel désinfectant contenant au moins 60 % d'alcool et couvrez-en toute la surface des mains en frottant jusqu'à ce que le gel sèche.
- Si vos mains sont visiblement sales, lavez-les de préférence à l'eau et au savon.
- Éviter de vous toucher les yeux, le nez et la bouche avec des mains qui n'ont pas été lavées



Ne partagez pas vos effets personnels ou articles ménagers

- Utiliser du linge et des ustensiles de cuisine spécifiquement réservés au patients malade ; ces articles doivent être lavés au savon et à l'eau après usage, et peuvent être réutilisés au lieu d'être jetés.



Nettoyez tous les jours les surfaces souvent touchées.

- Nettoyer et désinfecter toutes les surfaces fréquemment touchées dans votre pièce d'isolement et dans les toilettes. Laissez à d'autres le soin de nettoyer et désinfecter les surfaces dans les pièces communes, mais pas dans votre chambre ni dans votre toilette.
- L'aidant ou toute autre personne ne doivent nettoyer et désinfecter la chambre ou les toilettes d'un(e) malade qu'en cas de nécessité absolue. Ces personnes doivent porter un masque et attendre qu'il s'écoule autant de temps que possible après le passage du (de la) malade dans les toilettes.



Les surfaces fréquemment touchées comprennent les téléphones, les télécommandes, les comptoirs, le dessus des tables, les poignées de porte, les accessoires de salle de bain, les toilettes, les claviers, les tablettes numériques et les tables de chevet.

- Nettoyez et désinfectez toutes les surfaces pouvant être en contact avec du sang, des selles ou des liquides corporels.
- Utilisez des produits de nettoyage et désinfectants ménagers. Nettoyez les surfaces et les objets avec de l'eau et du savon ou du détergent s'ils sont sales. Utilisez ensuite un désinfectant ménager.
- Veillez à respecter les consignes sur les étiquettes des produits nettoyants pour une utilisation sûre et efficace du produit. Pour de nombreux produits, il est recommandé de laisser les surfaces humides pendant plusieurs minutes pour garantir que les germes sont tués ou de prendre certaines précautions comme porter des gants ou s'assurer que le lieu est bien ventilé.

Fin de l'isolement

- Les personnes qui ont la COVID-19 peuvent mettre fin à leur isolement dans les conditions suivantes:
 - Si aucun test n'est effectué pour déterminer la contagiosité, mettre fin à l'isolement 14 jours après la disparition des symptômes.
 - Si des tests sont effectués pour déterminer la contagiosité, mettre fin à l'isolement après deux résultats négatifs à 24h d'intervalle.



Dans tous les cas, suivez les conseils de votre médecin et des autorités sanitaires locales.

La décision de mettre fin à l'isolement doit être prise en concertation avec votre médecin et les autorités sanitaires locales. **Les décisions prises au niveau local dépendent de la situation locale.**