

Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



Que faire si vous êtes malade

Si vous avez de la fièvre, de la toux ou présentez d'[autres symptômes](#), vous souffrez peut-être du COVID-19. La plupart des personnes ne sont que légèrement atteintes et peuvent récupérer chez elles. Si vous pensez avoir été exposé(e) au COVID-19, prenez contact avec votre prestataire de soins de santé immédiatement.

- Si vous êtes malade, restez chez vous, isolez-vous, demandez des conseils à votre médecin, suivez ces conseils, et surveillez vos symptômes.
- **Si vous présentez un [signe avant-coureur](#) (comme des difficultés respiratoires),** demandez immédiatement une assistance médicale.

Symptômes du COVID-19 :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Toux• Essoufflement ou difficulté respiratoire• Fièvre• Frissons• Tremblements répétés accompagnés de frissons | <ul style="list-style-type: none">• Douleurs musculaires• Maux de tête• Maux de gorge• Perte récente du goût ou de l'odorat |
|--|--|
- Cette liste n'est pas exhaustive. Consultez votre prestataire de soins de santé en cas de symptômes graves ou inquiétants.

Les personnes âgées et les personnes de tout âge atteintes de pathologies sous-jacentes graves [risquent davantage](#) de développer des complications graves. Pour plus d'informations concernant les personnes plus susceptibles de développer des complications graves, consultez [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html)

Pour savoir que faire si vous êtes malade, rendez-vous sur [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html).

Rester chez soi, s'isoler et prendre contact avec son médecin

Restez chez vous pour éviter de contaminer d'autres personnes. Ne vous rendez pas au travail, à l'école ou dans des lieux publics, et évitez les transports publics, les services de covoiturage et les taxis.

Tenez-vous à l'écart des autres membres et des animaux de compagnie de votre foyer. Dans la mesure du possible, restez dans une pièce distincte et tenez-vous à l'écart des autres membres de votre foyer. Si possible, utilisez une salle de bains différente. D'autres conseils sont disponibles si vous vivez dans des [espaces restreints](#) ou dans des [logements communs](#).

Appelez un prestataire de soins de santé pour obtenir un avis médical. Ensuite, suivez ses conseils et surveillez vos symptômes.

Lorsque vous vous isolez chez vous :

- **Pas de visiteurs, à part le personnel soignant.**
- **Surveillez votre état de santé selon les instructions de votre médecin.** Prenez soin de vous (repos, hydratation).
- **Évitez de partager des articles ménagers personnels.** Ne partagez pas la même assiette, le même verre, la même tasse, les mêmes couverts, les mêmes draps de bain ou le même linge de lit que les autres membres de votre foyer. Nettoyez ces éléments en profondeur à l'aide d'eau ou de savon, ou utilisez le lave-vaisselle ou la machine à laver.
- **Si vous le pouvez, portez un [tissu](#) ou un masque sur votre nez et votre bouche si vous devez fréquenter d'autres personnes ou des animaux,** y compris vos animaux de compagnie (même chez vous). Vous n'avez pas à le porter si vous êtes seul(e). Maintenez une distance d'au moins 1,80 mètre avec les autres personnes. Vous protégerez ainsi ceux qui vous entourent. N'oubliez pas que les tissus et les masques ne doivent pas être placés sur les visages des enfants de moins de 2 ans, des personnes qui souffrent de troubles respiratoires, et des personnes inconscientes, en incapacité ou incapables de retirer le masque sans assistance.
- **Couvrez votre toux et vos éternuements.** Couvrez votre bouche et votre nez à l'aide d'un mouchoir en papier lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez les mouchoirs en papier usagés dans une poubelle fermée. Lavez-vous immédiatement les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. Il est toujours préférable d'utiliser de l'eau et du savon, mais si vous n'en avez pas à disposition, utilisez une solution hydroalcoolique contenant au moins 60 % d'alcool. Si vous n'avez pas de

mouchoir en papier, toussiez dans votre avant-bras puis lavez votre avant-bras.

- **Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes.** Il est particulièrement important de se laver les mains lorsque vous vous mouchez, toussiez, éternuez ou allez aux toilettes, et avant de manger ou de préparer de la nourriture. Il est toujours préférable d'utiliser de l'eau et du savon, mais si vous n'en avez pas à disposition, utilisez une solution hydroalcoolique contenant au moins 60 % d'alcool. Lorsque vous utilisez une solution hydroalcoolique, assurez-vous de couvrir toutes les surfaces de vos mains et frottez-les jusqu'à ce qu'elles donnent l'impression d'être sèches. Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche si vos mains ne sont pas propres.
- **Chaque jour, nettoyez ET désinfectez vous-même toutes les surfaces fréquemment touchées de la « chambre du malade » et de la salle de bain.** Celles-ci englobent notamment les tables, les poignées de porte, les interrupteurs, les plans de travail, les poignées, les bureaux, les téléphones, les claviers, les toilettes, les robinets et les éviers. Utilisez du détergent, ou de l'eau et du savon, avant de désinfecter. Laissez une autre personne nettoyer et désinfecter les surfaces des autres pièces de votre domicile, mais pas celles de la chambre du malade ni de la salle de bain. Si un aide-soignant doit nettoyer et désinfecter la chambre du malade et la salle de bain, celui-ci ne doit le faire qu'en cas de besoin, et porter un masque et des gants jetables.
 - Plus d'informations sur cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html.
 - Suivez les instructions du fabricant pour chaque produit nettoyant et désinfectant (concentration, méthode d'application, temps de contact, etc.). La plupart des [produits désinfectants ménagers approuvés par l'Agence de protection de l'environnement \(Environmental Protection Agency, EPA\)](#) conviennent. Des alternatives existent :
 - Eau de Javel diluée : Mélangez 5 cuillères à soupe (1/3 de tasse) d'eau de Javel par gallon (3,7 litres) d'eau ; ou 4 cuillères à café d'eau de Javel par litre d'eau. Assurez-vous que les pièces sont bien aérées et que l'eau de Javel n'est pas périmée.
 - Solutions à base d'alcool : Assurez-vous que votre solution contient au minimum 70 % d'alcool.

Demandez immédiatement une assistance médicale

Si vous développez des signes d'aggravation de la maladie ou que votre vie semble en danger, demandez immédiatement une assistance médicale.

- **Appelez le 911 en cas d'urgence médicale.** Signalez à l'opérateur que vous souffrez ou pourriez souffrir du COVID-19. Si possible, couvrez-vous le visage à l'aide d'un tissu ou d'un masque avant l'arrivée des secours.
- **Si vos symptômes s'aggravent, prenez contact avec votre médecin.** Avant de vous rendre chez un médecin, appelez ce dernier pour lui décrire vos symptômes ; il vous dira que faire.

Si possible, couvrez-vous le visage avec un tissu ou un masque lorsque vous quittez votre pièce. Maintenez une distance de sécurité (au moins 1,80 mètre) avec les autres personnes.

Suivez les instructions de votre prestataire de soins de santé et des services de santé locaux.

Si vous présentez l'un de ces **signes avant-coureurs*** du COVID-19, demandez **immédiatement une assistance médicale** :

- Difficulté respiratoire
- Douleur ou pression persistante dans la poitrine
- Récente confusion ou incapacité à vous réveiller
- Lèvres ou visage bleuâtres

* Cette liste de symptômes n'est pas exhaustive. Appelez votre prestataire de soins de santé en cas de symptômes graves ou inquiétants.

Appelez le 911 en cas d'urgence médicale : Signalez à l'opérateur que vous souffrez, ou pensez souffrir, du COVID-19. Si possible, couvrez-vous le visage à l'aide d'un tissu ou d'un masque avant l'arrivée des secours.

Autres ressources

- **Centres de contrôle et de prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention)** : cdc.gov/coronavirus
- **Croix-Rouge américaine (American Red Cross)** : redcross.org/coronavirus
- **Assistance téléphonique nationale en cas de détresse liée à une catastrophe (National Disaster Distress Helpline)** : Disponible pour toute personne souffrant de détresse émotionnelle en rapport avec le COVID-19. Appelez le 1-800-985-5990 ou envoyez **TalkWithUs** par SMS au 66746 pour entrer en contact avec un conseiller. TTY 1-800-846-8517. **Hispanophones.** Appelez le 1-800-985-5990 et appuyez sur le « 2 ». Depuis les 50 États, envoyez « Hablanos » au 66746. Depuis Porto Rico, envoyez « Hablanos » au 1-787-339-2663.
- **Si vous vous sentez submergé(e)** d'émotions telles que la tristesse, la dépression et l'anxiété, ou si vous ressentez l'envie de vous faire du mal ou de blesser d'autres personnes, appelez le 911 ou la Ligne nationale de prévention des suicides (National Suicide Prevention Lifeline) au 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).