

Instructions de sortie relatives à la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information.

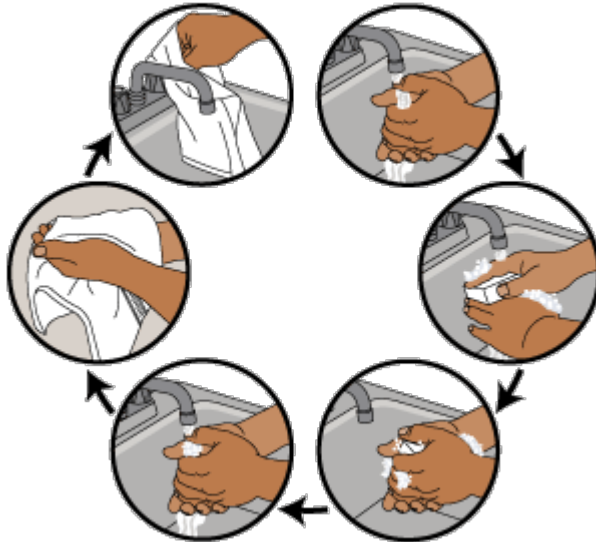
À ce sujet

La maladie à coronavirus 2019 est également connue sous le nom de COVID-19. Il s'agit d'une maladie virale qui touche les poumons. Elle est causée par un virus appelé coronavirus associé au SRAS (SRAS-CoV-2). Cette maladie a été observée pour la première fois fin 2019 en Chine et s'est répandue dans le monde entier.

Les signes de la COVID-19 sont les mêmes que ceux de la grippe. En outre, vous pouvez avoir de la toux, de la fièvre et éprouver des difficultés à respirer. Elle se propage facilement par des gouttelettes contenant le virus lorsque vous éternuez ou tousssez. Les germes survivent également sur des surfaces comme les tables, les poignées de porte et les téléphones. Par conséquent, vous pouvez tomber malade si vous touchez une surface contaminée par le virus et que vous vous touchez ensuite le visage.

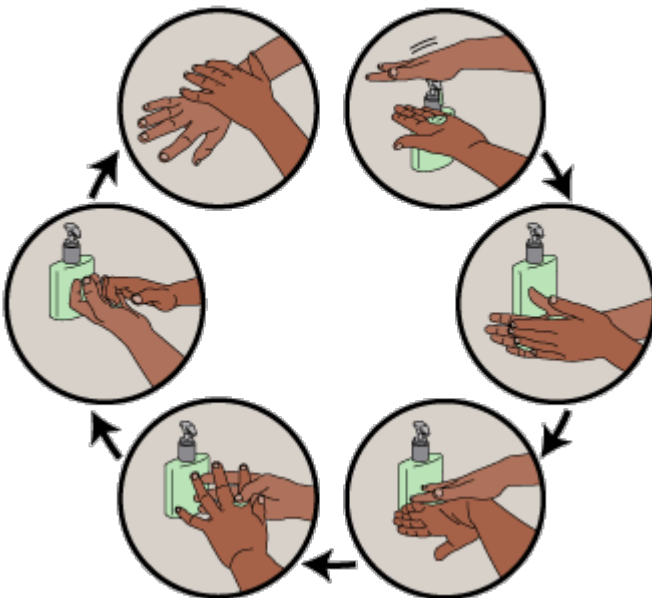
Certaines personnes présentent un cas bénin de COVID-19 et peuvent rester chez elles jusqu'à ce qu'elles se sentent mieux. D'autres doivent peut-être être hospitalisées si elles sont très malades. Le plus souvent, les personnes atteintes de la COVID-19 doivent s'isoler pendant environ 2 semaines.

Lavage des mains



Rincez pendant 10 secondes Frottez pendant 20 secondes

Désinfection des mains



Quels sont les soins à effectuer à domicile?

- Demandez à votre médecin ce que vous devez faire en rentrant chez vous. N'hésitez pas à poser des questions si vous ne comprenez pas ce que dit le médecin.

- Buvez beaucoup d'eau, de jus de fruit ou de bouillon pour pallier la déshydratation provoquée par la fièvre.
- Vous pouvez utiliser des brumisateurs pour soulager la congestion et la toux.
- Utilisez 2 ou 3 oreillers pour vous appuyer lorsque vous êtes en position allongée afin de faciliter la respiration et le sommeil.
- Ne fumez pas et ne buvez pas de bière, de vin ou de mélanges alcoolisés.
- Pour réduire le risque de transmission de l'infection à d'autres personnes :
 - Lavez-vous souvent les mains.
 - Ne préparez pas de repas pour les autres.
 - Restez à la maison dans une chambre séparée, sauf pour recevoir des soins médicaux.
 - Portez un masque si vous êtes en présence d'autres personnes qui ne sont pas malades.
 - Utilisez une salle de bain séparée, si possible.

Quel est le suivi requis en matière de soins?

- Il se peut que votre médecin vous demande de vous rendre régulièrement à son cabinet pour suivre votre évolution. Ne manquez pas ces rendez-vous.
- Veillez à porter un masque lors de ces rendez-vous. Si vous le pouvez, dites au personnel que vous avez la COVID-19 à l'avance afin qu'il puisse prendre des précautions supplémentaires pour empêcher la maladie de se propager.
- Quelques semaines peuvent s'écouler avant que vous ne soyez à nouveau en bonne santé.

Quels pourraient être les médicaments à prendre?

Le médecin peut prescrire des médicaments pour :

- Faciliter la respiration
- Réduire la fièvre
- Faire disparaître l'enflure dans vos voies respiratoires et vos poumons
- Calmer la toux
- Soulager le mal de gorge

- Soulager la congestion ou l'écoulement nasal

L'activité physique doit-elle être limitée?

- Il vous faudra peut-être limiter votre activité physique. Consultez votre médecin pour connaître la quantité d'activités qui vous convient.

Quels problèmes pourraient survenir?

- Déshydratation. C'est ce que l'on appelle la déshydratation.
- Dommages aux poumons de courte ou longue durée
- Troubles cardiaques
- Décès

Que faire pour prévenir ce problème de santé?

- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, en particulier après avoir toussé ou éternué. Les désinfectants pour les mains à base d'alcool (au moins 60 %) tuent également le virus. Frottez-vous les mains avec du désinfectant pendant au moins 20 secondes.
- Évitez les foules. Essayez de rester chez vous autant que possible. Si vous devez faire partie d'un groupe de personnes, lavez-vous souvent les mains. Essayez de maintenir une distance d'au moins 2 mètres (6 pieds). Évitez les poignées de main, les étreintes et les tapes dans la main.
- Si vous devez voyager, vérifiez les alertes concernant les pays et les lieux touchés par la COVID-19 et restez à l'écart de ces zones-là.
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez. Vous pouvez également tousser dans votre coude. Jetez les mouchoirs à la poubelle et lavez-vous les mains après avoir touché des mouchoirs usagés.
- Évitez de vous toucher le visage avec vos mains, surtout autour du nez et de la bouche.
- Essuyez les objets et les surfaces souvent touchés à l'aide d'une lingette ou d'un spray nettoyants domestique. Vérifiez l'étiquette pour vous assurer de son efficacité contre les virus.
- Portez une blouse, un masque et des gants si vous êtes en contact avec du sang, des mucosités ou d'autres liquides organiques d'une personne atteinte de la COVID-19.
- Les masques ne sont **PAS NÉCESSAIRES** si vous :
 - ne présentez pas de symptômes de la COVID-19;

- n’avez pas été en contact étroit avec une personne atteinte de la COVID-19 ou susceptible de l’être.
- Les masques **SONT NÉCESSAIRES** si vous :
 - êtes atteint(e) de la COVID-19 et vous trouvez dans la même pièce que d’autres personnes;
 - vous occupez d’une personne atteinte de la COVID-19;
 - présentez des symptômes de la COVID-19 et avez été dans un endroit à haut risque;
 - êtes en contact étroit avec une personne susceptible d’être atteinte de la COVID-19.

Quand dois-je appeler le médecin?

- Symptômes d’infection. Entre autres : fièvre de 100,4 °F (38 °C) ou plus, frissons, toux, augmentation des expectorations ou changement de couleur des expectorations.
- Détérioration de la respiration : la respiration devient plus difficile ou plus rapide, ou vous avez l’impression de manquer d’air
- Difficulté à respirer en position allongée à plat sur le dos
- Besoin de se pencher en avant pour vous aider à respirer quand vous êtes en position assise
- Coloration bleutée des ongles de pieds ou de mains, de la peau ou des lèvres

Reformuler les informations transmises pour vous aider à comprendre

La méthode « Teach Back » vous aide à mieux comprendre les renseignements qui vous sont donnés. Après avoir discuté avec le personnel médical, répétez-lui, avec vos propres mots, ce que vous avez appris. Ceci permet de confirmer que le personnel médical vous a clairement décrit chaque volet. Cela contribue également à éclaircir les aspects qui pourraient avoir été mal compris. Avant de rentrer chez vous, vérifiez que vous pouvez affirmer ce qui suit :

- Je peux vous décrire l’affection dont je souffre.
- Je peux vous décrire ce qui pourrait faciliter ma respiration.
- Je peux vous décrire les mesures que je peux adopter pour éviter de transmettre l’infection aux autres.
- Je peux vous décrire ce que je ferai si j’éprouve des difficultés à respirer, si je suis fatigué(e) ou désorienté(e), ou si le bout de mes doigts, mes ongles, ma peau ou mes lèvres ont une coloration bleutée.

Information à l'intention des consommateurs et avis de non-responsabilité.:

Cette information ne constitue pas un conseil médical précis et ne remplace pas les renseignements communiqués par votre fournisseur de soins de santé. Il s'agit uniquement d'un résumé de renseignements d'ordre général. Elle NE comprend PAS de renseignements exhaustifs concernant les affections, les maladies, les blessures, les tests, les procédures, les traitements, les thérapies, les instructions pour le congé ou les choix de mode de vie qui sont susceptibles de s'appliquer à votre cas. Pour obtenir de l'information complète sur votre santé et les options de traitement à votre disposition, vous devez consulter votre fournisseur de soins de santé. Cette information ne doit pas être utilisée pour décider si vous devez accepter ou non les conseils donnés par votre fournisseur de soins de santé, ses instructions ou ses recommandations. Seul votre fournisseur de soins de santé, grâce à ses connaissances et à sa formation, est en mesure de vous fournir les conseils adaptés à votre cas.