

Patient Education

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

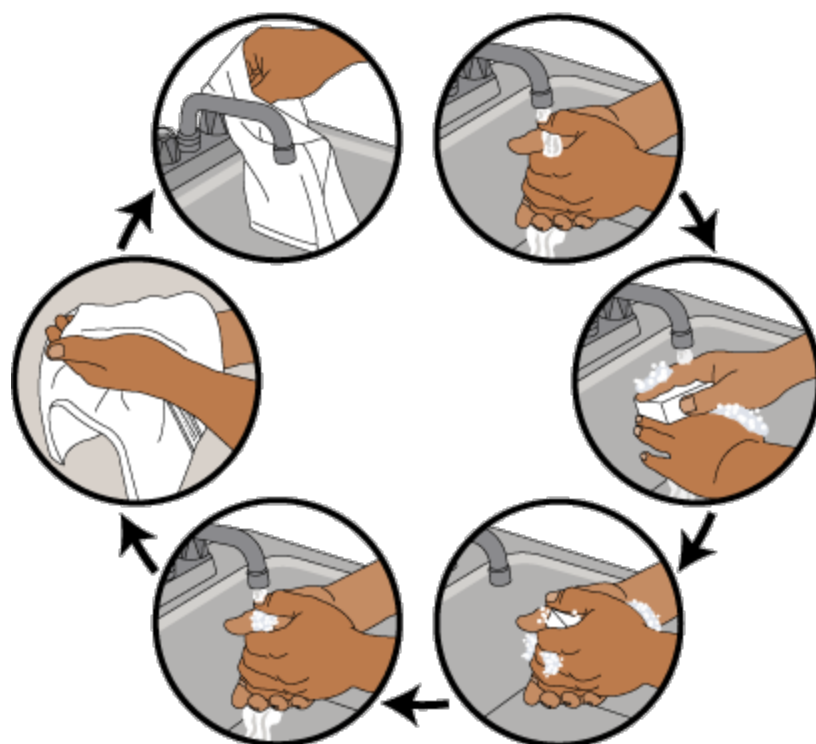
La maladie à coronavirus 2019 est également connue sous le nom de COVID-19. Il s'agit d'une maladie virale qui touche les poumons. Elle est causée par un virus appelé coronavirus associé au SRAS (SRAS-CoV-2).

Les signes de la COVID-19 commencent le plus souvent quelques jours après avoir été infecté. Chez certaines personnes, il faut plus de temps pour présenter les symptômes. D'autres personnes ne montrent jamais de signes d'infection. Vous pouvez avoir de la toux, de la fièvre, des frissons avec tremblements et éprouver des difficultés à respirer. Vous pouvez ressentir une grande fatigue, avoir des douleurs musculaires, des maux de tête ou des maux de gorge. Certaines personnes ont des nausées ou des selles molles. D'autres perdent l'odorat ou le goût. Les signes ne se manifestent pas toujours, et peuvent apparaître et disparaître au cours de la maladie.

Le virus se propage facilement par des gouttelettes lorsque vous parlez, éternuez ou tousssez. Vous pouvez transmettre le virus à d'autres personnes lorsque vous parlez ensemble, chantez, étreignez, partagez de la nourriture ou serrez la main. Les germes survivent également sur des surfaces comme les tables, les poignées de porte et les téléphones. Par conséquent, d'autres personnes peuvent tomber malades si elles touchent une surface contaminée par le virus et qu'elles touchent ensuite leur visage. Les médecins pensent que vous pouvez propager l'infection même si vous ne présentez pas de symptômes, mais ils ne savent pas encore comment cela se produit. C'est pourquoi séparer les gens est l'une des meilleures façons de ralentir la propagation du virus.

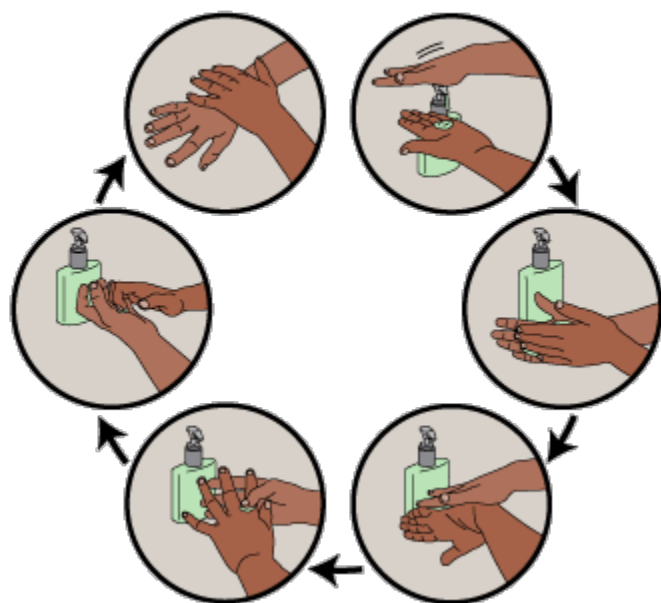
Certaines personnes présentent un cas bénin de COVID-19 et peuvent rester chez elles jusqu'à ce qu'elles se sentent mieux. D'autres doivent peut-être être hospitalisées si elles sont très malades. Les personnes atteintes de la COVID-19 doivent s'isoler. Vous pourrez commencer à côtoyer d'autres personnes dès lors que votre médecin vous y aura autorisé.

Lavage des mains



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 deux ou trois 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 :
 - **Portez un masque si vous êtes en présence d'autres personnes** qui ne sont pas malades. Les masques en tissu fonctionnent mieux s'ils ont plus d'une couche de tissu.
 - Lavez-vous souvent les mains.
 - Restez à la maison dans une chambre séparée, à l'écart des autres personnes. Ne sortez que pour recevoir des soins médicaux.
 - Utilisez une salle de bain séparée, si possible.
 - Ne préparez pas de repas pour les autres.

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. Si vous avez gravement été atteint(e) de la COVID-19, votre récupération peut prendre un certain temps.

D'autres soins seront-ils nécessaires?

Les médecins ne savent pas pendant combien de temps vous pouvez transmettre le virus après avoir été malade. C'est pourquoi il est important que vous vous isoliez dans une pièce séparée si vous êtes malade. Pour le moment, les médecins fournissent des lignes directrices générales à suivre après avoir été malade. Avant de côtoyer d'autres personnes, vous devez :

- Ne pas avoir présenté de fièvre pendant 3 jours sans avoir eu recours à des médicaments pour faire baisser la fièvre
- Ne pas présenter de symptômes de toux ou d'essoufflement
- Attendre 10 jours au moins après l'apparition des symptômes ou le premier test positif et ne pas présenter les symptômes susmentionnés. Certains experts suggèrent d'attendre 14 jours.

Les médecins pourront parfois appliquer la règle des 2 tests négatifs au COVID-19 à 1 jour d'intervalle. Les médecins ne savent pas non plus si vous pouvez à nouveau attraper le virus.

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?

- Portez un masque en tissu ou une protection faciale composés de plusieurs couches de tissu :
 - Quand vous sortez de chez vous. Il est préférable de rester chez soi autant que possible. Ne sortez de chez vous que pour aller acheter de la nourriture ou des médicaments. Si vous devez être avec d'autres personnes, essayez de rester à distance d'au moins deux mètres (six pieds).
 - Si vous êtes atteint(e) de la COVID-19 et que vous vous trouvez dans la même pièce que d'autres personnes. Si vous avez la COVID-19, il est préférable que vous restiez dans une chambre séparée, à l'écart des autres personnes.
 - Lorsque vous soignez un membre de votre foyer atteint de la COVID-19. Vous devez également porter des gants.
 - Si vous présentez des symptômes de la COVID-19 et que vous êtes entouré(e) d'autres personnes. Il est préférable de rester dans une chambre séparée, à l'écart des autres personnes.

- Si vous êtes une personne susceptible d'être atteinte de la COVID-19 et que vous êtes entouré(e) d'autres personnes.
- Lavez-vous les mains juste après avoir enlevé votre masque en tissu ou votre protection faciale. Veillez à ne pas vous toucher les yeux, le nez et la bouche lors du retrait du masque.
- 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. Il est probablement moins risqué de se réunir à l'extérieur qu'à l'intérieur. Essayez de maintenir une distance d'au moins deux mètres (six pieds). Évitez les poignées de main, les étreintes et les tapes dans la main. Évitez de vous toucher le visage.
- Les dirigeants municipaux et gouvernementaux pourraient imposer des limites quant au nombre de personnes pouvant se regrouper. On vous demandera probablement de rester à la maison. Il est important que vous respectiez autant que possible cette consigne.
- 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. Certains endroits vous obligent à vous mettre en quarantaine avant votre visite. Cela signifie ne pas sortir en public ou avec d'autres personnes pendant au moins 14 jours avant votre voyage.
- 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. Cela inclut notamment être à proximité d'une personne atteinte de la COVID-19 car les germes peuvent se propager lorsque cette personne parle ou tousse.

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.



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All Rights Reserved.