

## Patient Education

---

Instructions de sortie relatives à la COVID-19, enfants

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

À ce sujet

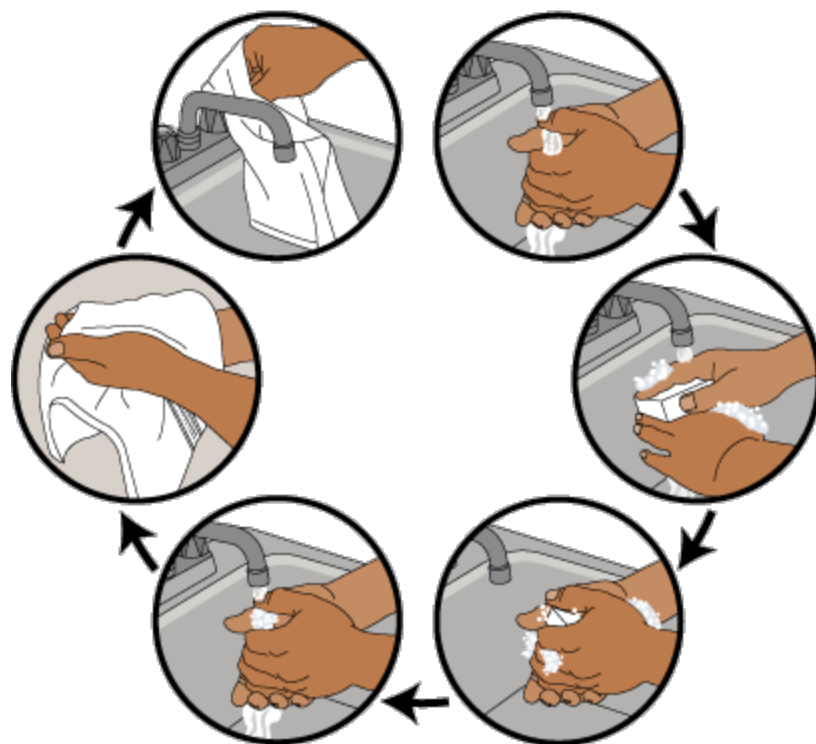
La maladie à coronavirus 2019 est également connue sous le nom de COVID-19. Il s'agit d'une maladie virale qui touche les poumons. Elle est causée par un virus appelé coronavirus associé au SRAS (SRAS-CoV-2).

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. Votre enfant peut avoir de la toux, de la fièvre, des frissons avec tremblements et éprouver des difficultés à respirer. Votre enfant peut ressentir une grande fatigue, avoir des douleurs musculaires, des maux de tête ou des maux de gorge. Certains enfants ont des nausées ou des selles molles. D'autres perdent l'odorat ou le goût. Les bébés peuvent avoir du mal à s'alimenter. Certains enfants atteints de COVID-19 ont des taches rouge-violet sur les doigts ou les orteils. 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 lorsqu'une personne infectée parle, éternue ou tousse. Des personnes peuvent transmettre le virus à d'autres personnes lorsqu'elles parlent ensemble, chantent, s'étreignent, partagent de la nourriture ou se serrent 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 les personnes peuvent également propager l'infection même si elles ne présentent 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.

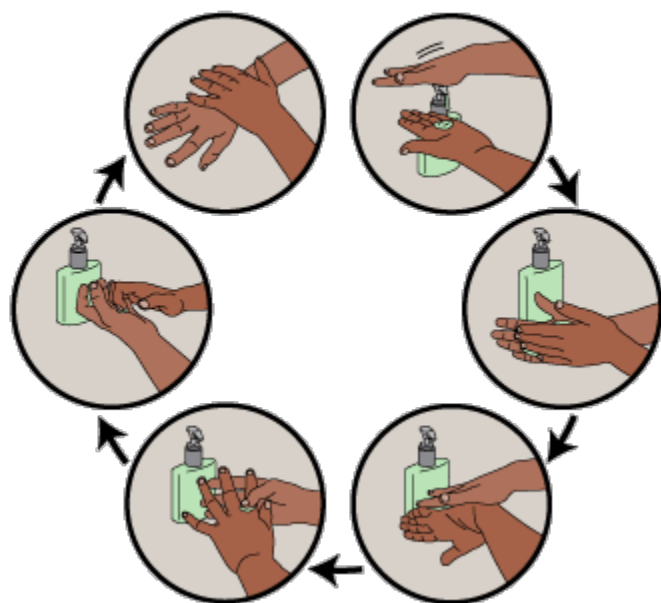
Certains enfants présentent un cas bénin de COVID-19 et peuvent rester chez eux jusqu'à ce qu'ils se sentent mieux. D'autres doivent peut-être être hospitalisées si elles sont très malades. Certains enfants présentent également une inflammation dans tout leur corps. Les enfants atteints de COVID-19 doivent être isolés des autres. Ils pourront commencer à côtoyer d'autres personnes dès lors que leur médecin les y aura autorisés.

## 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.
- Faites boire beaucoup d'eau, de jus de fruits ou de bouillon à votre enfant pour pallier la déshydratation provoquée par la fièvre.
- Vous pouvez utiliser des humidificateurs à vapeur froide dans la chambre de votre enfant pour soulager la congestion et la toux.
- Les enfants plus âgés peuvent utiliser 2 à 3 oreillers pour se surélever lorsqu'ils sont en position allongée. Cela peut faciliter la respiration et le sommeil.
- Ne fumez pas à proximité de votre enfant.
- Pour réduire le risque de transmission de l'infection à d'autres personnes :
  - Les enfants de plus de 2 ans doivent **porter un masque s'ils sont 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.
  - Aidez votre enfant à se laver souvent les mains.
  - Gardez votre enfant à la maison dans une chambre séparée, à l'écart des autres personnes. Limitez le nombre de soignants. Ne sortez avec votre enfant que pour qu'il reçoive des soins médicaux.
  - Utilisez une salle de bain séparée, si possible.
  - Utilisez des plats, ustensiles, literie, serviettes et appareils électroniques séparés.
  - Essuyez souvent les objets fréquemment touchés avec un désinfectant. Il s'agit notamment des poignées de porte, interrupteurs d'éclairage, télécommandes, téléphones, claviers, comptoirs et tables.
  - Évitez tout contact avec les animaux.
  - Évitez d'avoir des visiteurs dans votre maison.

Quel est le suivi requis en matière de soins?

- Il se peut que votre médecin vous demande d'amener votre enfant régulièrement à son cabinet pour suivre son évolution. Ne manquez pas ces rendez-vous. Veillez à porter un masque et à ce que votre enfant (s'il a plus de 2 ans) fasse de même lors de ces rendez-vous.
- Si vous le pouvez, dites au personnel que votre enfant est atteint de la COVID-19 à l'avance afin qu'il puisse prendre des précautions supplémentaires pour empêcher la maladie de se propager. Le personnel peut vous placer dans une pièce séparée; ou demander que vous attendiez dans votre voiture jusqu'à ce qu'il vous appelle.
- Quelques semaines peuvent s'écouler avant que votre enfant ne soit à nouveau en bonne santé.

Quels pourraient être les médicaments à prendre?

Le médecin peut prescrire des médicaments pour :

- Réduire la fièvre

L'activité physique doit-elle être limitée?

Votre enfant devra peut-être limiter ses activités physiques. Consultez le médecin pour savoir la quantité d'activités qui convient à votre enfant. Si votre enfant a été gravement atteint de la COVID-19, sa récupération peut prendre un certain temps.

D'autres soins seront-ils nécessaires?

Les médecins ne savent pas pendant combien de temps une personne peut transmettre le virus après avoir été malade. C'est pourquoi il est important que vous isoliez votre enfant dans une pièce séparée s'il est malade. Pour le moment, les médecins fournissent des lignes directrices générales à suivre après que votre enfant ait été malade. Avant que votre enfant ne côtoie d'autres personnes, il doit :

- 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 les personnes peuvent 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 si vous avez plus de 2 ans :
  - 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 votre enfant doit être entouré d'autres personnes, essayez de les garder à au moins deux mètres (six pieds) de distance.
  - 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 et celles de votre enfant juste après avoir enlevé vos masques en tissu ou vos protections faciales. Veillez à ce que votre enfant ne se touche pas les yeux, le nez et la bouche lors du port du masque. Ceci est également important lorsqu'il retire son masque.
- Manipulez les masques uniquement par leurs sangles. Lavez-les immédiatement après usage ou jetez-les s'ils sont jetables.
- Aidez votre enfant à apprendre à se laver les mains correctement. Il faut se laver **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 les mains avec du désinfectant pendant au moins 20 secondes.
- Évitez les foules. Évitez les terrains de jeux et les rendez-vous de jeu avec d'autres enfants. Essayez de rester chez vous autant que possible. Il est probablement moins risqué de se réunir à l'extérieur qu'à l'intérieur.
- Si votre enfant doit faire partie d'un groupe de personnes, enseignez-lui la distanciation sociale. 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. Il doit éviter de se toucher le visage et se laver souvent les mains.
- Apprenez à votre enfant à se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir lorsqu'il tousse ou éternue. Il peut également tousser dans son coude. Faites-lui jeter les mouchoirs à la poubelle et se laver les mains après avoir touché des mouchoirs usagés.

#### 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 de votre enfant devient plus difficile ou plus rapide, ou il a l'impression de manquer d'air
- Difficulté à respirer en position allongée à plat sur le dos
- Votre enfant a besoin de se pencher en avant pour s'aider à respirer lorsqu'il est en position assise
- Votre enfant développe des taches rouge-violet sur ses doigts ou ses orteils
- Votre bébé a du mal à s'alimenter

- 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 la maladie dont souffre mon enfant.
- Je peux vous décrire ce qui pourrait faciliter la respiration de mon enfant.
- 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 mon enfant éprouve des difficultés à respirer, s'il est fatigué ou désorienté, ou si le bout de ses doigts, ses ongles, sa peau ou ses 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.