

# 10 choses que vous pouvez faire pour atténuer vos symptômes dus au COVID-19 chez vous

**Si vous êtes suspect ou confirmé positif au COVID-19 :**

1. **Restez chez vous**, n'allez pas au travail ou à l'école. Évitez également les autres lieux publics. Si vous devez sortir, évitez les transports en communs, le covoiturage et les taxis.



2. **Surveillez attentivement vos** symptômes. Si vos symptômes empirent, appelez votre fournisseur de soins de santé immédiatement.



3. **Reposez-vous et restez hydraté(e).**



4. Si vous avez un rendez-vous dans un centre de santé, **appelez le professionnel de santé concerné** en avance pour lui dire que vous êtes atteint ou peut-être atteint du COVID-19.



5. Si vous êtes en situation d'urgence médicale, appelez le 911 et **informez la personne avec qui vous parlez** que vous avez, ou avez peut-être, le COVID-19.



6. **En cas de toux ou d'éternuement, couvrez-vous la bouche et le nez.**



7. **Lavez-vous souvent les mains** avec de l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes, ou lavez-vous les mains avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool qui contient au moins 60 % d'alcool.



8. **Restez** autant que possible dans une pièce spécifique, **isolée des autres personnes** vivant sous votre toit. Utilisez une salle de bain séparée si vous le pouvez. Si vous devez être proche d'autres personnes, à la maison ou au-dehors, portez un masque facial.



9. **Évitez de partager des objets personnels** avec d'autres membres de votre foyer, par exemple des assiettes, des serviettes ou de la literie.



10. **Nettoyez toutes les surfaces** souvent touchées telles que les comptoirs, les dessus de table ou encore les poignées de porte. Nettoyez à l'aide de sprays ou de lingettes de nettoyage ménager, selon les instructions sur l'étiquette.

