

# Que faire si vous êtes atteint de la maladie du coronavirus 2019 (COVID-19)

**Si vous êtes atteint du COVID-19 ou pensez être potentiellement infecté par le virus du COVID-19, suivez les étapes suivantes afin d'éviter toute transmission de la maladie à vos proches et à votre communauté.**

## Restez chez vous, sauf pour obtenir des soins médicaux

Limitez les activités hors de votre domicile et ne sortez que pour obtenir des soins médicaux. Abstenez-vous d'aller au travail, à l'école ou dans les endroits publics. Évitez les transports en communs, le covoiturage et les taxis.

## Tenez-vous éloigné(e) des autres personnes et des animaux présents chez vous.

**Personnes :** 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.

**Animaux :** ne touchez pas d'animaux si vous êtes malade. Consultez [COVID-19 et animaux](#) for plus d'informations.

## Appelez avant de visiter votre médecin

Si vous avez un rendez-vous dans un centre de santé, appelez le professionnel de santé concerné pour lui dire que vous êtes atteint ou peut-être atteint du COVID-19. Vous aiderez ainsi le cabinet du professionnel de santé à prendre des mesures pour éviter que d'autres personnes soient exposées ou infectées.

## Portez un masque facial

Vous devriez porter un masque facial lorsque vous êtes près d'autres personnes, par exemple dans la même pièce ou le même véhicule, d'animaux, ou avant d'entrer chez un professionnel de santé. Si vous ne pouvez pas porter de masque facial (par exemple parce qu'il vous empêche de bien respirer), les personnes vivant avec vous ne doivent pas rester dans la pièce où vous vous trouvez et doivent entrer dans votre pièce qu'avec un masque sur le visage.

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

Couvrez-vous la bouche et le nez à l'aide d'un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez les mouchoirs usagés dans une poubelle doublée (sac à l'intérieur) ; lavez-vous immédiatement les mains à l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes, ou lavez-vous les mains avec un gel désinfectant contenant au moins 60 à 95 % d'alcool en vous frottant toutes les parties des mains jusqu'à ce qu'elles deviennent sèches. Si vos mains sont visiblement souillées, lavez-les de préférence à l'eau savonneuse.

## Gardez vos objets domestiques pour vous

Ne partagez pas les plats, verres, tasses, couverts, serviettes ou éléments de literie dont vous vous servez, ni avec les autres personnes, ni avec les animaux de votre maison. Quand vous avez fini d'utiliser l'un de ces objets, celui-ci doit être lavé minutieusement à l'eau savonneuse.



## Lavez-vous souvent les mains

Lavez-vous souvent les mains à l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes. Si vous n'avez pas accès à de l'eau savonneuse, lavez-vous les mains à l'aide d'un gel désinfectant contenant au moins 60 % d'alcool en vous frottant toutes les parties des mains jusqu'à ce qu'elles deviennent sèches. Si vos mains sont visiblement souillées, lavez-les de préférence à l'eau savonneuse. Éviter de toucher les yeux, le nez et la bouche avec des mains non lavées.

## Les surfaces souvent touchées doivent être nettoyées tous les jours

Les surfaces souvent touchées comprennent les comptoirs, dessus de table, poignées de porte, dispositifs de salle de bain, toilettes, téléphones, claviers, tablettes numériques et tables de chevet. Nettoyez également toutes les surfaces pouvant présenter du sang, des selles ou des fluides corporels. Nettoyez à l'aide d'un spray ou d'une lingette de nettoyage ménager, selon les instructions sur l'étiquette. Les étiquettes des produits nettoyants présentent des consignes pour une utilisation sûre et efficace du produit, notamment des précautions à prendre lorsque vous l'appliquez, par exemple porter des gants et vous assurer que le lieu soit bien ventilé pendant l'utilisation du produit.

## Surveillez l'apparition des éventuels symptômes

Si votre maladie empire (par exemple si vous éprouvez des difficultés à respirer), recherchez des soins médicaux immédiats. **Avant** d'obtenir des soins, appelez votre professionnel de santé et dites-lui que vous êtes atteint ou en train d'être testé pour le COVID-19. Mettez un masque sur votre visage avant d'entrer dans le centre de santé. Ces mesures aideront le cabinet ou le centre de santé à éviter que d'autres personnes, dans le cabinet ou la salle d'attente, soient infectées ou exposées au virus.

Demandez à votre professionnel de santé d'appeler les autorités sanitaires locales ou nationales. Les personnes placées sous surveillance active ou en auto-surveillance facilitée doivent suivre les consignes fournies par leurs autorités sanitaires locales, ou leurs professionnels de la santé au travail, le cas échéant.

Si vous êtes en situation d'urgence médicale et devez appeler le 911, informez la personne avec qui vous parlez que vous avez ou faites l'objet d'une évaluation pour le COVID-19. Si possible, mettez un masque facial avant l'arrivée des services d'urgence.

## Arrêt de l'isolation à domicile

Les patients confirmés positifs au COVID-19 doivent s'isoler chez eux jusqu'à ce que le risque de transmission secondaire soit considéré comme faible. La décision de mettre un terme à l'isolation à domicile doit être faite au cas par cas, en concertation avec les professionnels de santé et les autorités sanitaires locales et nationales.