

## Comment gérer sa santé à la maison lorsqu'on est atteint de la COVID-19

1. **Demeurez à la maison.** Évitez le travail, l'école et les endroits publics. Si vous devez sortir de la maison, évitez les transports en commun (autobus, taxi, etc.).
2. **Faites tous les efforts possibles pour demeurer isolé des autres membres de votre famille.**
  - N'accueillez pas de visiteurs à la maison.
  - Demeurez seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible et fermez la porte.
  - Mangez et dormez seul dans une pièce de la maison.
  - Si possible, utilisez une salle de bain qui vous est uniquement réservée. Sinon, désinfectez-la après chaque utilisation.
  - Évitez le plus possible d'être en contact avec les autres personnes de la maison. Si c'est impossible, portez un masque. Si aucun masque n'est disponible, gardez une distance d'au moins 2 mètres (longueur d'une grande table à manger) entre vous et les autres.
  - Limitez vos contacts avec les animaux de compagnie.
  - Utilisez un mouchoir en papier pour tousser, vous moucher ou éternuer
  - Jetez le mouchoir en papier dans une poubelle puis lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.
  - Si vous n'avez pas de mouchoir en papier, tousser ou éternuez dans le creux de votre coude.
3. **Évitez de partager des objets personnels avec les autres membres de votre famille** (ustensiles, vaisselle, literie, serviettes, etc.).
4. **Surveillez vos symptômes.** Les principaux symptômes de la COVID-19 sont les suivants :
  - Fièvre
  - Toux
  - Difficultés respiratoires

Les symptômes peuvent être légers (similaires à ceux d'un rhume) ou plus sévères (tels que ceux associés à la pneumonie). Dans de rares cas, la maladie peut entraîner la mort. Les personnes les plus à risque de complications sont celles dont le système immunitaire est affaibli, celles qui sont atteintes de maladies chroniques, ainsi que les personnes âgées.

### SI VOS SYMPTÔMES S'AGGRAVENT :

Par exemple :

- Détresse respiratoire sévère (par exemple, vous luttez pour chaque respiration, vous avez de la difficulté à parler)
- Douleur thoracique sévère

- Fatigue et somnolence extrême
- Confusion
- Perte de connaissance

**APPELEZ LE 911. Informez les équipes d'intervention d'urgence que vous êtes atteint de la COVID-19.**

5. **Gérez vos symptômes.** Il n'existe pas de traitement spécifique ni de vaccin pour la COVID-19. Des traitements de soutien peuvent toutefois offrir un soulagement des symptômes :
  - Des rapports préliminaires de la France suggèrent que les anti-inflammatoires non stéroïdiens peuvent aggraver et compliquer l'infection de COVID-19. Ainsi, les anti-inflammatoires tels ibuprofène (Advil) ou naproxène (Aleve) ne sont pas indiqués pour le traitement de la fièvre associée à la COVID-19. **Les personnes qui prennent ces médicaments pour d'autres raisons médicales (par exemple, l'acide acétylsalicylique [Aspirine]) ne devrait pas arrêter de les prendre sans parler à leur médecin de famille.**
  - À la lumière de ces informations :
    - **Utilisez de l'acétaminophène (Tylenol) pour gérer la fièvre;**
    - **Demeurez hydraté;**
    - **Demeurez au repos.**
6. **Lavez-vous souvent les mains.** Lavez-vous les mains à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes. Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.
7. **Nettoyez et désinfectez les objets et les surfaces fréquemment touchés** (poignées de porte, etc.).
8. Une personne ayant reçu la consigne de s'auto-isoler à domicile en raison d'un diagnostic de COVID-19 confirmé en laboratoire peut cesser l'auto-isolement 14 jours après l'apparition de ses premiers symptômes; elle n'a pas besoin de subir un test ensuite, à condition d'être afébrile et de présenter des améliorations sur le plan clinique. L'absence de toux n'est pas requise si la personne a une toux chronique ou des voies respiratoires réactives après l'infection.

Ces critères ne s'appliquent pas aux patients hospitalisés. Les personnes qui travaillent dans le milieu des soins de santé peuvent avoir besoin de répondre à des exigences additionnelles avant de pouvoir retourner au travail.

Références :

1. Agence de la santé publique du Canada : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/professionnels-sante/directives->

[provisoires-cas-contacts.html](#)

2. Centers for Disease Control : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/caring-for-yourself-at-home.html>
3. Gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/#c46349>