

Votre test de dépistage du COVID-19 est positif. Vous trouverez ci-dessous les instructions pour prendre soin de vous à la maison.

Restez chez vous sauf pour recevoir des soins médicaux.

- **Restez à la maison.** La plupart des personnes atteintes du COVID-19 ont une forme mineure de la maladie et peuvent guérir à la maison sans soins médicaux. Ne quittez pas votre domicile sauf pour recevoir des soins médicaux. Ne vous rendez pas dans les lieux publics. N'allez pas travailler.
- **Prenez soin de vous.** Reposez-vous et restez hydraté(e). Prenez des médicaments en vente libre, comme de l'acétaminophène, pour vous aider à vous sentir mieux.
- **Restez en contact avec votre médecin.** Le CDC vous dira quand vous pourrez arrêter de vous isoler des autres personnes. Cependant, appelez-nous si votre état s'aggrave, si vous avez des difficultés à respirer ou exhibez d'autres [signes avant-coureurs d'une urgence](#) ou si vous pensez que c'est une [urgence](#).
- **Évitez les transports en commun,** le co-voiturage ou les taxis.

Restez loin des autres personnes

Autant que possible, isolez-vous dans une pièce en particulier et loin des autres personnes et animaux de votre foyer. Si possible, utilisez une salle-de-bains séparée. Si vous devez être en contact, chez vous ou à l'extérieur, avec d'autres personnes ou des animaux, portez un masque.

Surveillez vos symptômes

Prenez votre température tous les jours. Surveillez que votre température ne dépasse pas les 100°F.

Appelez-nous au 874-2141 si vos symptômes s'aggravent.

Appelez le 911 si vous ressentez ce qui suit :

- Difficultés respiratoires
- Douleur ou pression persistante dans la poitrine
- Nouvel état de confusion
- Incapacité à se réveiller ou à rester éveillé(e)
- Lèvres ou visage bleuâtre

Assurez-vous de dire à l'opérateur du 911 que vous avez reçu un résultat positif pour le dépistage du COVID-19.

Si vous êtes malade, portez un masque qui couvre le nez et la bouche.

- **Vous devez porter un [masque](#) qui couvre le nez et la bouche** si vous devez être en contact avec d'autres personnes ou des animaux, y compris les animaux familiers (même à la maison).
- Vous n'avez pas besoin de porter de masque si vous êtes seul(e). Si vous ne pouvez pas porter de masque (à cause, par exemple, de difficultés respiratoires), couvrez votre toux et vos éternuements d'une autre façon. Essayez de vous tenir au moins à 6 pieds des autres personnes. Cela contribuera à protéger les autres personnes autour de vous.
- Les masques ne doivent pas être portés par les enfants de moins de 2 ans, les personnes avec des difficultés respiratoires ou toute personne dans l'incapacité d'enlever son masque seule.

Note : pendant la pandémie de COVID-19, les masques médicaux sont réservés à l'usage des professionnels de santé et de certains secouristes. Vous pourriez avoir besoin de faire un masque avec une écharpe ou un bandana.

Couvrez votre toux et vos éternuements

- **Couvrez-vous la bouche et le nez** avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez.
- **Jetez les mouchoirs sales** dans une poubelle avec un sac.
- **Lavez-vous immédiatement les mains** à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. Si ni eau ni savon ne sont à disposition, nettoyez-vous les mains avec un gel antibactérien contenant au moins 60 % d'alcool.

Nettoyez-vous souvent les mains

- **Lavez-vous souvent les mains** à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. Cela est particulièrement important après vous être mouché le nez, après avoir toussé ou éternué, après être allé(e) aux toilettes et avant de manger ou de préparer de la nourriture.
- **Utilisez un gel antibactérien** si ni eau ni savon ne sont à disposition. Utilisez un gel antibactérien contenant au moins 60 % d'alcool en couvrant toute la surface de vos mains et en les frottant l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient sèches.
- **Se laver les mains à l'eau et au savon** est la meilleure solution, surtout si les mains sont visiblement sales.
- **Évitez de vous toucher** les yeux, le nez et la bouche avec des mains qui ne sont pas lavées.

Évitez de partager les objets ménagers personnels

- **N'utilisez** pas la vaisselle, les verres, les tasses, les couverts, les serviettes de toilettes ni la literie des autres membres de votre foyer.
- **Après les avoir utilisés, lavez soigneusement ces objets** à l'eau et au savon ou au lave-vaisselle.

Nettoyez tous les jours toutes les surfaces qui sont souvent touchées

- **Nettoyez et désinfectez** les surfaces régulièrement touchées dans « la pièce du malade » et la salle de bains. Laissez à quelqu'un d'autre le soin de nettoyer et de désinfecter les surfaces dans les zones communes mais, si possible, nettoyez votre chambre et votre salle de bains vous-même.
- **Si la personne qui s'occupe du malade ou si une autre personne a besoin de nettoyer et de désinfecter** la chambre ou la salle de bains d'une personne malade, elle doit le faire seulement si c'est nécessaire. La personne qui s'occupe du malade/l'autre personne doit porter un masque et des gants jetables avant de faire le nettoyage (si possible). Elles doivent attendre le plus longtemps possible après que la personne malade a utilisé la salle de bains avant de la nettoyer ou de l'utiliser.

Les surfaces régulièrement touchées comprennent les téléphones, les télécommandes, les comptoirs, les tables, les poignées, les éléments de salle de bains, les toilettes, les claviers, les tablettes électroniques et les tables de chevet.

- **Nettoyez et désinfectez les endroits qui peuvent être contaminés avec du sang, des excréments ou des fluides corporels.**
- **Utilisez des produits et des désinfectants ménagers.** Nettoyez l'endroit ou l'objet souillé à l'eau et au savon ou avec un autre produit nettoyant si c'est sale. Utilisez ensuite un désinfectant ménager.

Restez isolé(e), même si vous vous sentez mieux, jusqu'à ce que votre médecin (ou le CDC) vous donne l'autorisation d'arrêter l'isolement.