

COVID-19

Recommandations concernant l'autosurveillance

Si vous n'avez pas de symptômes et si, à votre connaissance, vous n'avez pas été en contact avec un cas positif de COVID-19 et que vous n'avez pas voyagé, mais que vous avez décidé de subir un test de diagnostic de la COVID-19, vous devez vous autosurveiller.



Évitez les lieux publics bondés et les endroits où vous ne pourriez pas facilement vous séparer des autres si vous tombez malade.



Le port d'un couvre-visage est une autre façon de protéger les gens autour de vous, même si vous ne présentez aucun symptôme, surtout là où il est difficile de garder vos distances.

Que faire si je présente des symptômes?

- Si vous commencez à avoir des symptômes, communiquez immédiatement avec le Bureau de santé de la région de Niagara ou votre professionnel de la santé. Appelez avant de vous rendre sur place pour permettre au personnel de prendre toutes les précautions nécessaires.
- Restez chez vous et à l'intérieur. N'allez pas à l'école, au travail ni à d'autres endroits publics.
- Restez en tout temps dans une pièce séparée, à l'écart des autres membres du ménage (y compris pour dormir). Ayez votre propre salle de bain si possible.
- Ne recevez aucun visiteur.
- Déplacez-vous dans un véhicule privé; n'utilisez pas les transports en commun et les services de covoiturage. Portez un couvre-visage qui vous couvre le nez et la bouche.
- Lavez-vous ou désinfectez-vous les mains souvent.

Rappelez-vous que le résultat du test de dépistage de la COVID-19 ne vous informe que sur votre état de santé à la date et à l'heure précises de l'écouvillonnage. Comme aucun test n'est infaillible, un résultat négatif ne garantit pas que vous n'avez pas été exposé à la COVID-19. En effet, des symptômes peuvent apparaître plusieurs jours après la réalisation du test.

Si, après avoir reçu un résultat négatif au test, vous commencez à avoir des symptômes de la COVID-19, même s'ils sont légers, vous devez subir le test de nouveau. Cette mesure est importante pour protéger la santé et la sécurité de vos proches et des membres de la communauté contre toute infection que vous pourriez avoir.

Consultez les recommandations du Bureau de santé de la région de Niagara concernant l'auto-isolement en cas de COVID-19.

Symptômes

La liste complète des symptômes paraît ci-dessous. Pour savoir comment réagir face à un symptôme en particulier chez un enfant ou un adulte, allez à niagararegion.ca/COVID19 (en anglais seulement).

Signes les plus courants :

- Fièvre et/ou
- Toux nouvelle ou qui s'aggrave

Autres symptômes possibles :

- Difficulté à respirer
- Mal de gorge
- Congestion ou écoulement nasal (pas causé par une allergie)
- Frissons

Autres symptômes non spécifiques :

- Douleurs musculaires
- Fatigue (se sentir faible, fatigué ou épuisé)
- Mal de tête
- Diarrhée
- Perte du goût ou de l'odorat
- Conjonctivite
- Éruption cutanée
- Douleur intense à la poitrine
- Grande difficulté à se réveiller
- Confusion
- Perte de connaissance
- Nausée
- Vomissements
- Augmentation anormale et inexpliquée de la fréquence cardiaque
- Aggravation des problèmes de santé chroniques

Symptômes non spécifiques chez les jeunes enfants :

- Léthargie (fatigué, épuisé, sans énergie)
- Perte d'appétit

Prévenez la propagation de la maladie

Pour prévenir la propagation de maladies infectieuses et pour rester en bonne santé, adoptez ces mesures simples :



Restez à la maison si vous êtes malade.



Gardez vos distances.

Pratiquez la distanciation physique. Gardez une distance de 2 mètres (6 pieds) entre vous et les autres.



Couvrez votre toux et vos éternuements.

Utilisez un mouchoir ou tousez et éternuez dans votre manche.

Jetez les mouchoirs souillés et les masques utilisés dans un contenant fermé doublé d'un sac de plastique, puis lavez-vous les mains.



Évitez de partager des articles personnels.

Surtout les articles qui entrent en contact avec la salive, comme les brosses à dents et les ustensiles.



Lavez-vous les mains souvent

Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant 20 secondes, ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool. Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche sans vous être d'abord lavé les mains.

Séchez vos mains avec un essuie-tout. Si vous n'avez pas d'essuie-tout, utilisez une serviette que seulement vous utilisez et séparez-la des serviettes des autres.

Nettoyez et désinfectez

- Nettoyez et désinfectez les surfaces fréquemment touchées au moins deux fois par jour avec un produit désinfectant. Assurez-vous que l'étiquette précise qu'il s'agit d'un désinfectant et suivez les instructions du fabricant.
- Figurent parmi les surfaces fréquemment touchées la poignée de toilette, les poignées de robinet, les poignées de porte, les interrupteurs, les appareils électroniques (cellulaires, tablettes, iPad, écouteurs, dispositifs de jeu vidéo et télécommandes) et les tables de chevet; il faut les laver et les désinfecter au moins deux fois par jour, et plus souvent si elles sont visiblement sales.
- Placez les objets contaminés qui ne se lavent pas dans un contenant doublé d'un sac de plastique; fermez bien le sac de plastique et jetez les objets avec les autres déchets ménagers.
- Baissez le couvercle de la toilette avant de tirer la chasse.

Ligne Info-COVID-19

905 688-8248, faites le 7 Sans frais : 1 888 505-6074

Révisé en novembre 2020. Les renseignements sur la COVID-19 évoluent constamment, et les consignes des gouvernements fédéral et provincial changent souvent. Consultez notre site Web.

niagararegion.ca/COVID19