

# Maladie du coronavirus (COVID-19)

## [Coronavirus Disease (COVID-19)]

### Marche à suivre après avoir quitté les urgences ou une clinique sans rendez-vous

(Care Instructions After You Leave the Emergency Department or Urgent Care Centre (UCC))

Il n'est pas nécessaire de rester à l'hôpital. Vous pouvez rester chez vous pendant que vous attendez les résultats du test de dépistage de la COVID-19 et que vous vous rétablissez de votre maladie.

### Appelez le 9-1-1

(Call 911 if you) :

- s'il y a apparition ou aggravation de difficultés respiratoires;
- s'il y a apparition ou aggravation de douleurs thoraciques;
- si vous êtes confus(e) ou que vous n'êtes pas lucide;
- si vous vous évanouissez (perdez connaissance).

**Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou avec Health Link au 8-1-1, ou obtenez des soins médicaux si** (Call your healthcare provider or Health Link at 811 or get medical care if) :

- vos symptômes ne s'améliorent pas après 7 à 14 jours;
- vous commencez à mieux aller, puis votre état s'aggrave;
- vous pensez que vos médicaments ne fonctionnent pas ou que vous éprouvez des effets secondaires;
- vous présentez des signes et des symptômes de déshydratation, notamment :
  - la bouche très sèche;
  - une petite quantité d'urine lorsque vous allez à la toilette;
  - un étourdissement.

### Appelez votre fournisseur de soins de santé

(Call your healthcare provider) :

- pour un rendez-vous de suivi;
- si vous avez des problèmes ou des questions non urgents;
- si cela fait plus de 5 jours et que vous n'avez toujours pas reçu les résultats de votre test de dépistage de la COVID-19.

### Isolez-vous

(Isolate yourself)

Après avoir quitté les urgences ou la clinique sans rendez-vous, **vous devez vous isoler**(isolement volontaire). Cela signifie que vous :

- **restez chez-vous** et loin des autres;
- **quittez uniquement** votre domicile si vous avez besoin de soins médicaux;



- n'utilisez pas les transports en commun (comme l'autobus ou le train);
- portez un masque si vous devez être près d'autres personnes, comme des personnes qui sont chez vous ou lorsque vous recevez des soins médicaux;
- toussiez et éternuez dans votre manche ou votre coude ou que vous vous couvrez la bouche et le nez avec un mouchoir (jetez-le immédiatement à la poubelle et lavez-vous les mains après l'avoir utilisé);
- lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes – si vous n'avez pas d'eau et de savon, vous utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool;
- évitez de vous toucher les yeux, le nez, la bouche et le visage;
- essayez de vous tenir à l'écart des autres personnes de votre domicile et ne comptez que sur une seule personne en bonne santé pour s'occuper de vous (au besoin);
- restez dans une chambre et utilisez des toilettes distinctes de celles qu'utilisent tous les autres membres de votre famille (si possible);
- ne partagez pas d'articles personnels comme de la literie, des serviettes, de la vaisselle, des ustensiles et des appareils électroniques;
- nettoyez et désinfectez votre maison tous les jours avec des nettoyants et des lingettes ou des vaporisateurs désinfectants pour la maison.

Pour en savoir davantage, consultez le site [www.alberta.ca/isolation.aspx](http://www.alberta.ca/isolation.aspx).

Suivez les conseils que vous obtenez pour savoir quand vous pouvez arrêter de vous isoler. Si vous n'êtes pas certain(e), appelez Health Link au 8-1-1.

La COVID-19 est causée par un virus. Les symptômes de la COVID-19 sont très semblables à ceux de la grippe (influenza) et d'autres maladies qui touchent les poumons et les voies respiratoires (appelées maladies respiratoires). La COVID-19 peut entraîner :

- fièvre;
- toux;
- essoufflement;
- difficultés respiratoires;
- maux de gorge;
- écoulement nasal;

Si vous êtes un adulte et que vous présentez l'un ou l'autre de ces symptômes, vous **devez** vous isoler pendant au moins 10 jours après le début de vos symptômes ou jusqu'à ce que vos symptômes disparaissent, selon la plus longue des deux éventualités.

Pour les enfants et les étudiants du secondaire âgés de plus de 18 ans, utilisez le [questionnaire d'évaluation quotidien](#) tous les jours avant d'aller à l'école, à la garderie ou de participer à d'autres activités. Si votre enfant présente des symptômes, veuillez suivre les directives qui se trouvent sur le questionnaire.

Si vous passez un test de dépistage de la COVID-19, veuillez suivre les directives qui se trouvent à l'adresse [ahs.ca/results](https://ahs.ca/results) selon les résultats obtenus au test.

Les autres symptômes peuvent inclure les suivants :

- congestion nasale;
- difficultés à avaler;
- maux de tête;
- frissons;
- douleurs musculaires ou articulaires;
- sensation de malaise généralisé;
- fatigue inhabituelle ou manque total d'énergie;
- nausées, vomissements, diarrhée (selles liquides) ou manque d'appétit;
- perte de l'odorat ou du goût;
- conjonctivite.

Si vous présentez l'un ou l'autre de ces autres symptômes, restez à la maison et limitez vos contacts avec d'autres personnes jusqu'à ce que vos symptômes disparaissent.

### **Si vous avez des enfants à la maison**

*(If you have children at home)*

Utilisez le [questionnaire d'évaluation quotidien des symptômes de la COVID-19](#) tous les jours avant d'aller à l'école, à la garderie ou de participer à d'autres activités. Si votre enfant présente des symptômes, veuillez suivre les directives qui se trouvent sur le questionnaire.

### **Prendre soin de soi à la maison**

*(Caring for yourself at home)*

- Reposez-vous le plus possible pour vous aider à vous sentir mieux.
- Buvez beaucoup de liquides.
- Ajoutez un oreiller pour relever votre tête si la toux vous gêne pour dormir la nuit.
- Ne fumez pas, ne vapotez pas et ne respirez pas de fumée secondaire.
- Prenez de l'acétaminophène (comme du Tylenol) si vous avez des douleurs corporelles, des maux de tête ou de la fièvre. Suivez les consignes sur l'emballage.
- Ne prenez pas d'antihistaminiques, comme du Benadryl ou de la Réactine pour gérer les symptômes de la COVID-19. Ces médicaments peuvent épaissir les sécrétions dans votre nez.
- Prenez vos médicaments exactement comme prescrit.

Pour en savoir plus sur comment prendre soin de soi à la maison, consultez le site [myhealth.alberta.ca/alberta/pages/How-to-manage-symptoms.aspx](https://myhealth.alberta.ca/alberta/pages/How-to-manage-symptoms.aspx).

### **Où puis-je en apprendre plus? (Where can I learn more?)**

Consultez les sites Web suivants pour obtenir les informations les plus récentes sur la COVID-19 :

- Alberta Health – [alberta.ca/coronavirus-info-for-albertans.aspx](https://alberta.ca/coronavirus-info-for-albertans.aspx)

- Alberta Health Services (Informations pour les Albertains) – [ahs.ca/topics/Page16944.aspx](https://ahs.ca/topics/Page16944.aspx)
- Alberta Health Services (Conseils aux personnes ayant subi un test pour la COVID-19) – [ahs.ca/topics/Page17034.aspx](https://ahs.ca/topics/Page17034.aspx)
- Gouvernement du Canada – <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>
- MyHealth.Alberta.ca – [myhealth.alberta.ca/alberta/pages/Coronavirus-Disease-\(COVID-19\)-Care-Instructions.aspx](https://myhealth.alberta.ca/alberta/pages/Coronavirus-Disease-(COVID-19)-Care-Instructions.aspx)

**Pour obtenir des conseils de la part du personnel infirmier 24 h sur 24, 7 jours sur 7, ainsi que des renseignements généraux sur la santé, appelez Health Link au 8-1-1.**

**Mis à jour le :** 2 novembre 2020

**Auteur :** Emergency Strategic Clinical Network, Alberta Health Services

Le présent document n'est diffusé qu'à titre informatif. Il ne doit pas être utilisé à la place de conseils, de consignes ou de traitements médicaux. Si vous avez des questions, posez-les à votre médecin ou à un fournisseur de soins de santé approprié.