

Maladie du coronavirus (COVID-19)

[Coronavirus Disease (COVID-19)]

Marche à suivre pour administration des soins

(Care instructions)

Aperçu

(Overview)

La maladie du coronavirus (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](#) 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.

Si vous passez un test de dépistage de la COVID-19, veuillez suivre les directives qui se trouvent à l'adresse 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.



La plupart des gens (environ 80 %) ne présentent que des symptômes légers ou aucun symptôme. Mais les personnes très malades peuvent avoir besoin de soins hospitaliers. Dans les cas graves, la COVID-19 peut causer une pneumonie, rendre la respiration sans assistance difficile, voire entraîner la mort.

Comment se propage-t-elle?

(How does it spread?)

Ce virus se propage de personne en personne par des gouttelettes émises par la toux et les éternuements. Il peut aussi être propagé en touchant un objet qui porte le virus sur sa surface, comme une poignée de porte ou une table, puis en touchant votre visage.

Comment diagnostique-t-on la COVID-19?

(How is it diagnosed?)

Le virus est diagnostiqué à l'aide d'un test qui utilise un écouvillon pour prélever du liquide de votre nez ou de votre gorge, ou qui utilise parfois des expectorations (mucosités) des poumons. Vous pouvez devoir subir d'autres tests, notamment des tests sanguins et une tomodensitométrie (TDM) des poumons. Mais même si vous ne subissez aucun test, on pourrait vous dire que vous avez probablement le virus en fonction de vos symptômes et de vos antécédents.

Si vous pensez avoir été exposé(e) à la COVID-19 et que vous avez des symptômes, faites l'[auto-évaluation de la COVID-19](#).

Existe-il un médicament pour la COVID-19?

(Is there medicine for COVID-19?)

Il n'y a aucun médicament pour combattre le virus. Si vous présentez des symptômes légers, vous pouvez [prendre soin de vous-même à la maison](#). Vous pouvez prendre de l'acétaminophène (Tylenol) pour la fièvre ou la douleur, si cela est sans danger pour vous. Consultez votre médecin ou votre pharmacien si vous avez des doutes. Le traitement à l'hôpital pour les cas plus graves comprend un soutien, comme l'oxygène et l'assistance respiratoire.

Que dois-je faire si j'ai la COVID-19 ou des symptômes de la COVID-19?

(What should I do if I have COVID-19 or have symptoms of COVID-19?)

Si vous avez reçu un diagnostic de COVID-19 ou que vous présentez des symptômes de la COVID-19, vous **devez** vous isoler pendant 10 jours après le début de vos symptômes ou jusqu'à ce que vos symptômes disparaissent (selon la plus longue des deux éventualités). Cela signifie que vous devez rester chez vous et loin des autres personnes. Pour en savoir davantage, consultez le site www.alberta.ca/isolation.aspx.

Faites l'[auto-évaluation de la COVID-19](#) pour savoir si vous devez passer un test de dépistage de la COVID-19.

Appelez **Health Link** au **8-1-1** dès que vous présentez des symptômes. Appelez à l'avance de chez vous avant de vous rendre dans un établissement de soins de santé, comme un cabinet de médecin ou une clinique sans rendez-vous.

Si vous êtes très malade et avez besoin d'assistance médicale immédiate, appelez le **9-1-1**. Dites-leur que vous pourriez avoir la COVID-19.

Les soins de suivi sont un élément clé de votre traitement et de votre sécurité. Assurez-vous de programmer et de respecter tous vos rendez-vous médicaux, et appelez votre médecin ou Health Link au 8-1-1 si vous éprouvez des problèmes. Il est également bon de connaître vos résultats d'analyse et de garder une liste des médicaments que vous prenez.

Où puis-je en apprendre plus?

(Where can I learn more?)

Pour obtenir les informations les plus récentes au sujet de la COVID-19, consultez les sites suivants :

- [Alberta Health](#)
- [Alberta Health Services](#)
- [Gouvernement du Canada](#)

J'ai reçu un diagnostic de COVID-19 ou je suis en isolement volontaire parce que je pourrais avoir la COVID-19. Comment prendre soin de soi à la maison?

(I have been diagnosed with COVID-19 or am self-isolating because I might have COVID-19. How can I care for myself at home?)

- Soyez prudent(e) avec les médicaments. Prenez vos médicaments exactement comme prescrit. Appelez votre médecin ou Health Link au 8-1-1 si vous pensez avoir un problème avec vos médicaments.
- Restez chez vous. N'allez pas à l'école, au travail ou dans des lieux publics. N'utilisez pas les transports en commun (comme l'autobus ou le train). Quittez votre domicile uniquement si vous avez besoin de soins médicaux. Appelez à l'avance de chez vous avant de vous rendre dans un cabinet de médecin. Le médecin pourra déterminer si des soins en personne ou virtuels (comme par téléphone ou par vidéoconférence) vous conviennent le mieux. Si vous n'avez pas de médecin de famille, allez à [AlbertaFindADoctor.ca](#).
- Portez un masque si vous avez des symptômes de la COVID-19 et que vous devez être près d'autres personnes, comme dans votre domicile ou lorsque vous sortez pour recevoir des soins médicaux. Le port du masque peut empêcher le virus de se propager lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Limitez les contacts avec les personnes chez vous. Une seule personne en bonne santé devrait prendre soin de vous. Si possible, restez dans une chambre et utilisez des toilettes distinctes de celles qu'utilisent tous les autres membres de votre famille.
- Couvrez votre bouche et votre nez d'un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez-le immédiatement à la poubelle.
- Lavez-vous souvent les mains, particulièrement après une quinte de toux ou un éternuement. Utilisez du savon et de l'eau, puis frottez vos mains pendant au moins 20 secondes. Si vous n'avez pas d'eau et de savon à portée de main, servez-vous d'un désinfectant à base d'alcool.
- Ne partagez pas vos effets personnels. Cela comprend la literie, les serviettes, les tasses, les ustensiles et les appareils électroniques (comme les tablettes et les téléphones).
- Nettoyez et désinfectez votre maison tous les jours. Utilisez des produits nettoyants et des lingettes ou des vaporisateurs désinfectants pour la maison. Prenez soin de nettoyer les choses que vous touchez avec les mains. Cela comprend les poignées de porte, les télécommandes, les téléphones et les poignées de votre réfrigérateur et de votre four à micro-ondes. Et n'oubliez pas les comptoirs, les tables, les toilettes et les claviers d'ordinateur.
- Suivez les conseils que vous avez reçus pour savoir quand vous pouvez arrêter de vous isoler. En cas de doute, appelez Health Link au 8-1-1.

Dans quelles circonstances devrais-je appeler pour recevoir de l'aide?

(When should I call for help?)

Composez le 9-1-1 en tout temps si vous pensez avoir besoin de soins d'urgence. Dites-leur que vous présentez des symptômes de la COVID-19.

Par exemple, appelez si :

- Vous avez de graves difficultés à respirer ou de graves douleurs thoraciques.
- Si vous êtes très confus(e) ou que vous n'êtes pas lucide.
- Si vous vous évanouissez (perdez connaissance).

Communiquez maintenant avec votre médecin ou appelez Health Link au 8-1-1 ou obtenez immédiatement des soins médicaux :

- S'il y a apparition ou aggravation de difficultés respiratoires.
- Si vos symptômes s'aggravent.
- Si vous commencez à mieux vous sentir, puis que votre état s'aggrave.
- Vous présentez des symptômes de déshydratation, notamment :
 - la bouche très sèche
 - très peu d'urine lorsque vous allez à la toilette
 - un sentiment d'étourdissement

Que vous ayez des symptômes ou non, appelez le cabinet de votre médecin **avant** de sortir. Si vous présentez des symptômes, assurez-vous de porter un masque lorsque vous allez chez le médecin pour empêcher la propagation du virus.

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 : adapté de Healthwise

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.