

Marche à suivre pour les soins pour la maladie du coronavirus (COVID-19) : (Coronavirus disease (COVID-19): 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 d'âge adulte et que vous présentez l'un ou plusieurs de ces symptômes, vous **devez** vous isoler. Pour en savoir davantage, consultez la page [Exigences liées à l'isolement et la quarantaine | Alberta.ca](#).

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](#) 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. Vous pouvez devoir subir d'autres tests, notamment des tests sanguins et des tomodensitométries (TDM) des poumons. Toutefois, 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 présentez des symptômes, faites l'[auto-évaluation de la COVID-19](#).

Existe-t-il un médicament pour la COVID-19?

(Is there medicine for COVID-19?)

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.

En Alberta, le paxlovid et le remdésivir sont deux médicaments pour les personnes atteintes de la COVID-19. Ces traitements sont destinés aux personnes non hospitalisées (en externe) qui présentent des symptômes légers à modérés. Le paxlovid doit être pris dans les cinq jours suivant l'apparition des symptômes. Le remdésivir doit être pris dans les sept jours suivant l'apparition des symptômes.

Pour en savoir plus sur les personnes admissibles au traitement par paxlovid ou par remdésivir, consultez la page [Traitement en externe des personnes atteintes de la COVID-19 | Alberta Health Services](#).

Les personnes atteintes de la COVID-19 et hospitalisées en raison de la gravité de leurs symptômes reçoivent des traitements comme de l'oxygène, des stéroïdes et de l'assistance respiratoire.

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

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

Si vous avez reçu un diagnostic de COVID-19 ou si vous avez des symptômes de la COVID-19, vous **devez** vous isoler. Pour en savoir davantage, consultez la page [Exigences liées à l'isolement et la quarantaine](#). 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 **811** dès que vous présentez des symptômes. Appelez à l'avance de votre domicile 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](#)
- [Government of Canada](#)

J'ai reçu un diagnostic de COVID-19 ou je suis en isolement 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 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](https://alberta.findadoctor.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 de nettoyer 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.
- Vous êtes confus(e) et vous n'êtes pas lucide.
- Vous vous évanouissez (perdez connaissance).

Communiquez tout de suite 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 aller, puis votre état s'aggrave.
- Si vous souffrez d'une grave déshydratation. Voici certains des symptômes de la déshydratation :
 - Bouche très sèche
 - Très peu d'urine lorsque vous allez à la toilette
 - 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.

Relatif à la Marche à suivre pour les soins pour la maladie du coronavirus (COVID-19)

(Related to Coronavirus Disease (COVID-19): Care Instructions)

- [COVID-19 : Alberta Health Services](#)
- [Renseignements sur la COVID-19 à l'intention des Albertains : Alberta Health](#)
- [Auto-évaluation de la COVID-19](#)

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 : 1 Février 2023

Auteur : adapté de Healthwise

Cette œuvre ne remplace pas les conseils d'un professionnel de la santé qualifié. Cette œuvre est destinée à des fins d'information générale et est fournie sur une base « telle quelle » et « comme telle ». Bien que des efforts raisonnables aient été déployés pour assurer l'exactitude des informations contenues, Alberta Health Services ne prend aucune représentation ou garantie, expresse, implicite ou légale, quant à l'exactitude, la fiabilité, l'exhaustivité, l'applicabilité ou la pertinence à des fins particulières de ces informations. Alberta Health Services rejette explicitement toute responsabilité relative à l'utilisation de cette œuvre, ainsi que toute réclamation, mesure, demande ou poursuite découlant d'une telle utilisation.