

Maladie du coronavirus (COVID-19)

[Coronavirus Disease (COVID-19)]

Comment gérer les symptômes (How to manage symptoms)

Si vous êtes atteint(e), ou qu'il est possible que vous soyez atteint(e) de la COVID-19, vous pouvez vous attendre à ce que la maladie disparaisse d'elle-même en 10 à 14 jours environ. La plupart des personnes (environ 80 %) se remettent de la COVID-19 sans avoir besoin de traitement spécial. Mais la COVID-19 peut entraîner une maladie grave. Les adultes plus âgés et les personnes aux prises avec d'autres problèmes médicaux sont plus susceptibles d'être très malades. Cela comprend notamment les difficultés respiratoires et la pneumonie.

Les cas de COVID-19 les plus graves peuvent être mortels.

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). Les symptômes comprennent les suivants :

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

Si vous présentez l'un ou l'autre de ces symptômes et que vous avez 18 ans ou plus, 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.

Si vous avez moins de 18 ans ou que vous êtes étudiant du secondaire, veuillez suivre les directives d'auto-isolément qui se trouvent sur le [questionnaire d'évaluation quotidien des symptômes de la COVID-19](#).

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.



Lorsque vous vous isolez, car vous avez des symptômes de la COVID-19, vous pouvez faire certaines choses chez vous pour vous aider à mieux vous sentir :

- Restez chez vous et reposez-vous davantage. Rester à la maison aidera à empêcher la propagation du virus à d'autres personnes. Vous reposer davantage peut vous aider à vous sentir mieux.
- Buvez beaucoup de liquides pour remplacer ceux que vous avez perdus en raison d'une fièvre. Les liquides soulagent également l'irritation de la gorge et diluent les sécrétions nasales. L'eau, la soupe, le jus de fruits et le thé chaud au citron sont tous de bons choix. Buvez suffisamment de liquides pour que votre urine soit toujours jaune pâle.
- Pour aider à dégager un nez bouché, respirez de l'air humide dégagé par une douche chaude ou un évier rempli d'eau chaude.
- Si la peau autour de votre nez et de vos lèvres s'irrite à force de vous moucher, appliquez un peu de vaseline à cet endroit. Lavez-vous toujours les mains après avoir touché votre visage.
- Relevez votre tête en ajoutant un oreiller si la toux vous gêne pour dormir la nuit.
- Pour soulager la douleur et les maux de tête ou pour réduire la fièvre, prenez de l'acétaminophène (comme du Tylenol). Veuillez lire et suivre attentivement toutes les directives sur l'emballage. Les médicaments contre la toux et le rhume peuvent ne pas être sécuritaires pour les jeunes enfants ou les personnes qui ont certains problèmes de santé.
- Ne fumez pas et ne respirez pas de fumée secondaire. Il est toujours mieux de ne pas le faire, mais cela est particulièrement important lorsque vous avez une maladie qui peut affecter votre respiration, comme la COVID-19.
- Si vous avez une toux sèche et persistante, vous pouvez essayer un médicament contre la toux (antitussif) pour arrêter le réflexe de la toux. Demandez au pharmacien de vous dire celui qui vous conviendra le mieux. Les enfants de moins de 6 ans ne doivent pas utiliser de médicaments contre la toux.
- Pour soulager un mal de gorge, sucer des pastilles pour la gorge ou des bonbons simples durs. N'en donnez pas aux enfants de moins de 6 ans.
- Ne prenez pas d'antihistaminiques. Ils ne traitent pas la COVID-19 ou les symptômes de la grippe et peuvent épaissir les sécrétions dans le nez.
- Si la fièvre vous dérange, passez une éponge avec de l'eau tiède sur votre corps pour réduire la fièvre. N'utilisez pas de l'eau froide ou de la glace. Réduire la fièvre ne fera pas disparaître vos symptômes plus rapidement, mais vous pourriez être plus à l'aise.
- Pour un nez bouché, utilisez des gouttes nasales ou un lavement nasal avec de l'eau salée (solution saline) pour dégager les sécrétions sèches.
- Suivez précisément les directives pour la prise de tout médicament sur ordonnance.

Apprenez à vous protéger et à protéger les autres tout en [prenant soin d'une personne atteinte de la COVID-19 à la maison](#). Les ressources complètes sur la COVID-19 sont disponibles à l'adresse [AHS.ca/covid](https://www.AHS.ca/covid).

Quand obtenir des conseils médicaux

(When to get medical advice)

Si vous pensez avoir la COVID-19, faites l'["autoévaluation de la COVID-19"](#). Cette évaluation en ligne vous aidera à savoir si vous avez besoin de 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 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.

Par exemple, **appelez le 9-1-1** 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 avec votre médecin ou appelez Health Link au 811 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.
- Si vous souffrez d'une grave déshydratation et que vous avez :
 - la bouche très sèche;
 - très peu d'urine lorsque vous allez à la toilette;
 - un sentiment d'étourdissement.

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 professionnel de la santé approprié.