

# Que faire si vous avez le COVID-19

## Apprenez comment prendre soin de vous et protéger les autres personnes

### Quels sont les symptômes du COVID-19 ?

- Les symptômes fréquents sont notamment la fièvre ou les frissons, la toux, l'essoufflement ou la difficulté à respirer, la fatigue, les douleurs musculaires et les courbatures, les maux de tête, la perte du goût ou de l'odorat, les maux de gorge, le nez bouché ou qui coule, les nausées et les vomissements, et la diarrhée.
- Certaines personnes n'ont aucun symptôme.



### Quelles sont les personnes à risque de contracter une maladie grave du COVID-19 ?

- Les personnes de 65 ans et plus sont les plus à risque.
- Les personnes de tout âge ayant certains problèmes de santé sous-jacents.
- Les personnes qui ne sont pas vaccinées contre le COVID-19.
- Les communautés noire, latino-américaine et amérindienne, en raison d'inégalités systémiques sociales et en matière de santé.

### Que dois-je faire si je présente des symptômes du COVID-19 ou si je suis testé positif ?

- **Restez chez vous.** Ne sortez de chez vous que pour obtenir des soins médicaux essentiels (notamment le test de dépistage du COVID-19) ou pour vous procurer des produits de première nécessité (comme les courses), si personne ne peut le faire à votre place. N'allez pas au travail ou à l'école.



- **Parlez à votre prestataire de soins de santé et renseignez-vous sur le traitement.** Faites-le par téléphone ou par vidéo lorsque cela est possible. Le traitement réduit le risque de tomber gravement malade à cause du COVID-19 et d'être hospitalisé, et est plus efficace lorsqu'il est administré dès que vous êtes malade. Pour plus d'informations, consultez [nyc.gov/health/covidtreatments](https://www.nyc.gov/health/covidtreatments).



- **Faites-vous tester.** Consultez [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) ou appelez le **311** pour trouver un centre de dépistage. De nombreux endroits proposent un dépistage gratuit.



- **Informez les éventuels cas contact.** Informez les personnes avec qui vous avez été en contact étroit (à 6 pieds ou moins pendant au moins 15 minutes, sur une période de 24 heures) afin qu'elles se fassent tester. Cela inclut notamment les personnes avec qui vous avez été en contact étroit au cours des deux jours avant l'apparition des symptômes (ou de la date de votre test si vous n'avez aucun symptôme).

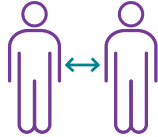
- **Demandez de l'aide en cas d'urgence.** Si vous avez des difficultés à respirer, des douleurs ou une pression dans la poitrine, si vous avez les lèvres ou le visage bleuâtres ou grisâtres, ou pour toute autre urgence médicale, allez à l'hôpital ou appelez le **911** immédiatement.



## Comment puis-je protéger les gens avec qui je vis ?

### • Créez une distance physique :

- Restez dans une pièce séparée et, dans la mesure du possible, utilisez une autre salle de bain.



- Restez éloigné des autres personnes, surtout de celles présentant un risque accru de maladie grave due au COVID-19.

### • Couvrez-vous :

- Portez un masque bien ajusté lorsque vous êtes à proximité d'autres personnes. Demandez-leur de porter un masque lorsqu'elles sont près de vous.
- Couvrez-vous avec un mouchoir ou votre bras lorsque vous toussiez ou éternuez.



### • Nettoyez :

- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon.
- Nettoyez les surfaces que vous touchez souvent.
- Ne partagez pas les serviettes, la nourriture ni les couverts.



### • Ventilez :

- Ouvrez les fenêtres et les portes.
- Utilisez un purificateur d'air portable.
- Allumez les ventilations dans les salles de bain et la hotte aspirante pour ventiler l'air.



## Quand puis-je sortir de chez moi après avoir été malade ?

- Si le résultat de votre test est positif et que vous avez des symptômes, restez chez vous (isolez-vous) pendant au moins cinq jours entiers à compter du lendemain de l'apparition des symptômes. Vous pouvez ensuite sortir de chez vous si l'essoufflement et la difficulté à respirer ne faisaient pas partie de vos symptômes, votre état de santé générale s'est amélioré et vous n'avez pas eu de fièvre au cours des dernières 24 heures sans prendre de médicaments.
- Si le résultat du test est positif et que vous n'avez pas de symptômes, restez chez vous pendant cinq jours complets à compter du lendemain du test.
- Si le résultat du test est négatif et que vous avez des symptômes, vous pouvez sortir de chez vous si vous n'avez pas eu de fièvre au cours des dernières 24 heures sans avoir pris de médicaments. Si vous réalisez un test contre la COVID-19 chez vous, veuillez réaliser deux tests à au moins 48 heures d'intervalle.



Portez un masque bien ajusté à proximité des autres personnes et suivez les mesures de prévention requises pendant 10 jours à compter de l'apparition des symptômes ou de votre test positif. Pour plus d'informations, consultez le site [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html).



### Besoin d'aide ?

Si vous avez besoin d'un prestataire de soins de santé, appelez le 212 268 4319. NYC dispense des soins sans tenir compte du statut migratoire ou de la capacité de paiement.

**Veillez à rester à jour dans vos vaccins.** La vaccination est le meilleur moyen de vous protéger contre les maladies graves, l'hospitalisation et le décès dus au COVID-19. Faites-vous vacciner et recevez une dose de rappel, même si vous avez déjà eu le COVID-19, afin d'éviter de l'avoir à nouveau. Pour plus d'informations sur la vaccination contre le COVID-19, consultez le site [nyc.gov/covidvaccine](https://www.nyc.gov/covidvaccine).