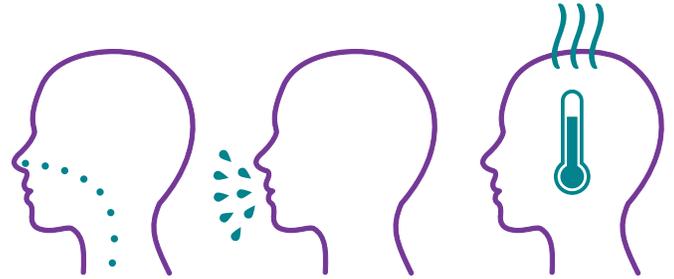


Que faire si vous avez la COVID-19

Apprenez comment prendre soin de vous et protéger les autres personnes

Quels sont les symptômes de la 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 courant un risque accru de tomber très malades, d'être hospitalisées ou de mourir de la COVID-19 ?

- Les personnes âgées de 50 ans et plus, et plus particulièrement les personnes de 65 ans et plus
- Personnes enceintes
- Les personnes de tout âge ayant certains problèmes de santé sous-jacents
- Personnes en situation de handicap
- Les personnes qui ne sont pas vaccinées contre la 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 de la COVID-19 ?

- **Restez chez vous.** N'allez pas au travail ou à l'école. Prenez des précautions afin d'éviter aux personnes vivant avec vous de tomber malades. (Voir la section intitulée « Comment protéger les autres personnes ? », page 2.)



- **Faites-vous tester.** De nombreux prestataires de soins de santé et pharmacies proposent des tests de dépistage.



- **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 et d'être hospitalisé à cause de la COVID-19, 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).



- **Informez les éventuels cas contact.** Informez les personnes avec qui vous avez eu des contacts étroits 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.



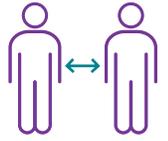
Quand puis-je sortir de chez moi après avoir été malade ?

- Si vous avez des symptômes, restez chez vous jusqu'à ce que vous n'avez plus de fièvre pendant au moins 24 heures sans avoir pris de médicaments pour faire baisser la fièvre (comme Tylenol) et que vos autres symptômes s'atténuent.
- Respectez les précautions indiquées dans la section intitulée « Comment protéger les autres personnes ? » (à droite) lorsque vous êtes chez vous et que vous êtes malade, et pendant cinq jours après avoir repris l'école, le travail ou d'autres activités, étant donné que vous pouvez toujours transmettre le virus aux autres personnes.
- Si vous n'avez jamais eu de symptômes mais que vous avez été testé positif à la COVID-19, vous n'avez pas besoin de rester chez vous, mais vous devez respecter les précautions pendant cinq jours à compter de la date de votre test afin de réduire le risque de transmission du virus à d'autres personnes.
- Si vous commencez à avoir de la fièvre ou si vous vous sentez mal après avoir repris vos activités habituelles, de nouveau, restez chez vous et isolez-vous des autres personnes jusqu'à ce que vous n'avez plus de fièvre pendant au moins 24 heures sans avoir pris de médicaments pour faire baisser la fièvre et que vos autres symptômes s'atténuent. Puis respectez les précautions pendant les cinq jours suivants.

Comment protéger les autres personnes ?

Respectez ces précautions afin de protéger les autres personnes lorsque vous êtes malade et que vous êtes chez vous, et pendant cinq jours après avoir repris l'école, le travail ou d'autres activités :

- 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 à la 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.



Besoin d'aide ?

Pour obtenir de l'aide pour trouver un prestataire, appelez le **311** ou le 844 692 4692.

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 à la COVID-19. Les vaccins contre la COVID-19 réduisent également le risque de COVID longue (symptômes qui persistent pendant plusieurs mois ou plus après l'infection à la COVID-19). Pour plus d'informations sur la vaccination contre la COVID-19, consultez le site nyc.gov/covidvaccine.