

Quoi faire si:

Il a été confirmé ou il est probable que vous êtes atteint du coronavirus (la COVID-19)

Suivez les consignes sur cette fiche afin d'éviter la transmission aux autres si vous êtes malade et :

- Vous avez eu un diagnostic de la COVID-19
- Il est probable que vous êtes atteint de la COVID-19

Les symptômes de la COVID-19 :

- Fièvre
- Frissons
- Toux
- Avoir du mal à respirer
- Se sentir très fatigué
- Douleurs musculaires ou courbatures
- Mal de tête
- Mal à la gorge
- Congestion ou le nez qui coule
- Nausées ou vomissements
- Diarrhée
- Altérations du goût ou de l'odorat

En dehors des rendez-vous médicaux, restez chez vous

- **Ne sortez pas** de chez vous en dehors des rendez-vous médicaux.
- **N'allez pas** au travail, ni à l'école, ni aux lieux publics.
- **Ne prenez pas** le transport en commun, ni le covoiturage, ni les taxis.
- Tant que possible, tenez-vous loin des autres personnes et des animaux chez vous.
 - **Les personnes** : Restez dans une pièce loin des autres chez vous. Si possible, n'utilisez pas la même salle de bain.
 - **Les animaux** : Ecartez-vous des animaux domestiques (ou autres) durant votre maladie. Demandez à quelqu'un vivant chez vous de prendre soin de vos animaux. Si vous devez absolument vous occuper d'eux, lavez-vous bien les mains avant et après de les avoir touchés.

Surveillance de la COVID-19 par télé-médecine à domicile – Service ambulatoire

Nous allons vous contacter pour commencer le programme de surveillance de la COVID-19 à domicile (*COVID-19 Home Monitoring Program*). Les rendez-vous virtuels se font via MyChart ou par un appel téléphonique avec un médecin. Le nombre de rendez-vous que vous aurez sera déterminé par vos symptômes. Si vous n'avez pas de symptômes de la COVID-19 et vous n'êtes pas suivi par l'équipe de télé-médecine, mais plus tard vous êtes touché par des symptômes, vous pouvez appeler pour prendre rendez-vous. Veuillez appeler le 319-384-9010 pour fixer un rendez-vous virtuel.

Appelez avant d'aller chez le médecin

Appelez le bureau de votre médecin et expliquez que vous avez les symptômes de COVID-19. Ceci va l'aider à prévenir l'infection ou l'exposition des autres personnes.

Portez un tissu couvrant le nez et la bouche

Si vous avez plus de 2 ans, portez un tissu couvrant le nez et la bouche si vous devriez être entouré par des personnes ou des animaux (même chez vous). Ce n'est pas nécessaire de vous couvrir le visage quand vous êtes seul. Lavez régulièrement le tissu.

Couvrez-vous quand vous toussiez et quand vous éternuez

Couvrez-vous le nez et la bouche de mouchoirs lorsque vous toussiez et que vous éternuez et éliminez-les ensuite dans une poubelle doublée d'un sac. Lavez-vous les mains immédiatement.

Lavez-vous les mains fréquemment

- Lavez-vous les mains fréquemment, à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Si vous n'avez pas de savon et d'eau, lavez-vous les mains avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool contenant au moins 60% d'alcool. Couvrez toutes les parties de vos mains et frottez-les ensemble jusqu'à ce qu'elles soient sèches.
- Le savon et l'eau sont les meilleurs si vos mains sont visiblement sales.
- **Ne touchez pas** les yeux, ni le nez, ni la bouche sans se laver les mains.

Ne partagez pas les objets de la maison

Ne partagez pas la vaisselle, les verres à boire, les tasses, les couverts, les serviettes, ou la literie avec les autres personnes ou les animaux chez vous. Après avoir utilisé ces objets, vous devrez bien les laver avec de l'eau et du savon.

Nettoyez tous les surfaces à 'contact élevé' chaque jour

Les surfaces à contact élevé sont : les comptoirs, les tables, les poignées de porte, les accessoires de salle de bains, les toilettes, les téléphones, les claviers, les tablettes et les tables à chevet. Nettoyez toutes les surfaces qui peuvent contenir du sang, des selles ou des liquides organiques. Utilisez un spray ou une lingette de nettoyage ménager. Suivez les instructions de l'étiquette pour un usage en toute sécurité.

Restez chez vous et loin des autres vivant dans la maison jusqu'au moment où :

- Vous **n'avez plus** de fièvre durant au moins 24 heures. C'est-à-dire, 1 jour plein sans fièvre et sans avoir pris un traitement pour la fièvre.

Et

- Les autres symptômes, tels que la toux ou l'essoufflement s'améliorent.

Et

- Au moins 10 jours se sont écoulés depuis l'apparition de symptômes.

Parlez avec votre employeur pour savoir quand vous allez pouvoir reprendre le travail.

Surveillez vos symptômes

Appelez le **319-384-9010** ou utilisez *MyChart* pour prendre un rendez-vous virtuel si vos symptômes empirent et vous voudriez voir un médecin.

Cherchez de l'aide immédiatement si votre maladie s'aggrave beaucoup, par exemple si vous avez du mal à respirer.

Appelez le **911** en cas d'urgence.

Pour que les autres personnes dans votre maison, les partenaires intimes et les soignants puissent apprendre plus, rendez-vous sur le site : [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html)