

# On protège sa santé et celle de notre entourage

## Aide à la décision

### Si vous avez des symptômes de la COVID-19

Suivez les indications décrites dans ce tableau pour vous aider à prendre la meilleure décision pour vous et pour vos proches.

En tout temps, appliquez les mesures d'hygiène et de prévention pour éviter la contamination :

- lavez-vous les mains souvent ;
- tousez ou éternuez dans le pli de votre coude, le haut de votre bras ou dans un mouchoir de papier plutôt que dans vos mains ;
- nettoyez votre environnement.

#### Situation pour un adulte ou un enfant

Je ne fais pas de fièvre (moins de 38 °C ou 100,4 °F), mais j'ai les symptômes suivants :

- mal de gorge ;
- nez qui coule ;
- nez bouché ;
- toux.

#### DÉCISION

J'ai probablement un rhume, je prends du repos.

#### Situation pour un adulte à risque de symptômes respiratoires graves

- Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de température.
- Je fais partie d'un groupe à risque de développer une complication respiratoire grave (personnes âgées ou personne avec un problème chronique cardiaque ou pulmonaire, immunodéficience ou diabète).

#### Situation pour un adulte

Je fais de la fièvre ou j'ai des symptômes parmi les suivants :

- perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût ;
- toux ;
- difficultés respiratoires ;
- fatigue extrême.

**Je suis une personne âgée** qui présente des symptômes gériatriques (perte d'autonomie, chute, confusion nouvelle, agitation ou ralentissement, perte d'appétit, fatigue extrême, etc.).

#### DÉCISION

Je reste à la maison et j'appelle ou mon proche appelle la ligne info coronavirus 1 877 644-4545. Entre 8 h et 18 h\*

Je suis les indications que l'on me donne.

\* Les heures d'ouverture sont sujettes à changements.

#### Situation pour un adulte ou un enfant

Je fais plus de 38 °C (100,4 °F) de fièvre et je suis dans l'une des situations suivantes :

- difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente ;
- lèvres bleues ;
- difficulté à bouger ;
- fièvre chez un bébé de moins de 3 mois ;
- somnolence, confusion, désorientation ou difficulté à rester éveillé ;
- absence d'urine depuis 12 heures.

#### DÉCISION

Je me rends sans attendre à l'urgence.

Si j'ai besoin d'aide, j'appelle le 911.



## Précautions et soins si vous avez des symptômes de la COVID-19

### Je me repose

Si vous présentez des symptômes de la maladie à coronavirus (COVID-19), vous vous sentirez faible et fatigué. Le repos vous aidera à combattre la maladie. Limitez vos contacts avec les autres jusqu'à la fin des symptômes. Vous pouvez reprendre vos activités quand votre état vous le permet.

### Je bois souvent

Il est important que vous buviez souvent, parce que la fièvre fait transpirer et vous fait perdre beaucoup de liquide.

Il est recommandé de boire au **minimum 1,5 litre par jour**.

Buvez des liquides froids ou tièdes selon vos goûts. Évitez les boissons alcoolisées ou celles contenant de la caféine, comme le café, le thé et les boissons gazeuses. L'alcool et la caféine ont pour effet de faire uriner et d'augmenter les pertes de liquides.

Surveillez les signes de déshydratation :

- Sensation de soif extrême ;
- Bouche et langue sèches ;
- Urines peu fréquentes ou foncées ;
- Sensation d'étourdissements, d'être mêlé (confusion) et maux de tête.

### Je protège mon entourage

Pour protéger votre entourage, jusqu'à la fin des symptômes (fièvre, toux, fatigue, perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût) :

- Isolez-vous dans une chambre pour éviter de contaminer vos proches ;
- Dormez et mangez seul dans votre chambre ;
- Utilisez une seule salle de bain ;

- Couvrez votre nez et votre bouche lorsque vous tousez ou éternuez, idéalement avec un mouchoir de papier. Lavez-vous les mains après ;
- Si vous n'avez pas de mouchoir de papier, tousez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras, étant donné que ces endroits ne sont pas en contact avec des personnes ou des objets ;
- Crachez dans un mouchoir de papier ;
- Déposez les mouchoirs de papier utilisés dans le sac à déchets d'une poubelle fermée. Gardez les mouchoirs utilisés hors de la portée des enfants ;
- N'accueillez pas de visiteur à la maison.

### Je nettoie mon environnement

Le coronavirus (COVID-19) peut vivre sur les objets et surfaces. Sa durée de vie est de :

- 3 heures sur les objets avec surfaces sèches ;
- 6 jours sur les objets avec surfaces humides.

Il est donc important que vous laviez les comptoirs, les lavabos, les poignées de porte et toutes les surfaces fréquemment touchées par les mains. Le nettoyage et la désinfection sont très efficaces pour éliminer le virus.

Pour nettoyer, utilisez de l'eau et du savon ou des produits de nettoyage à usage domestique.

Pour désinfecter, utilisez une solution javellisante (1 partie d'eau de Javel pour 9 parties d'eau) ou des produits désinfectants. Donc, 10 ml d'eau de Javel dans 90 ml d'eau.

Si vous êtes malade, votre literie, vos serviettes, vos vêtements et votre vaisselle peuvent être lavés avec ceux des autres personnes de la maison avec les détergents habituels.

### Je prévois de l'aide

Plusieurs personnes ont les ressources nécessaires pour faire face à la situation actuelle. Si vous éprouvez de l'inquiétude, n'hésitez pas à demander ou à accepter de l'aide. Il est important d'en discuter avec vos proches.

Pour obtenir de l'aide à domicile, vous pouvez aussi appeler au 211 ou demander le service de soins et services à domicile auprès de votre CLSC.

### Je m'informe

Pour des informations à jour, écoutez la radio ou la télévision, lisez les journaux ou consultez souvent le site Internet gouvernemental :

**Québec.ca/coronavirus**

Le ministère de la Santé et des Services sociaux donnera les indications à suivre par la population pour les questions sur la santé et pour obtenir des soins.

Dans tous les cas, respectez les avis et consignes donnés par le gouvernement. Ces avis et consignes peuvent changer en fonction de l'évolution de la situation.

### Renseignements généraux

**Centre de relations avec la clientèle de Services Québec**

**Ligne info coronavirus**  
1 877 644-4545 (sans frais)

**Personnes sourdes ou malentendantes**  
1 800 361-9596 (sans frais)

Le Guide autosoins est disponible sur [Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus). Si vous ne l'avez pas déjà reçu, commandez votre version papier en ligne.