

## Que sont les coronavirus ?

Les coronavirus sont une famille regroupant différents virus, mais seuls certains types d'entre eux sont censés de provoquer couramment des infections chez les humains. Ces coronavirus humains courants causent généralement des maladies respiratoires légères à modérées (comme un simple rhume). Les nouveaux coronavirus humains, tels que le syndrome respiratoire aigu sévère (SARS), le syndrome respiratoire du Moyen-Orient (MERS) et le COVID-19 peuvent causer des symptômes plus sévères. Bien qu'à l'origine on ait estimé que le COVID-19 était transmis des animaux aux humains, actuellement on assiste à une transmission d'une personne à l'autre.

## Comment le virus se propage-t-il ?

Il n'est pas encore clairement établi avec quelle facilité le COVID-19 se transmet d'une personne à l'autre. Les coronavirus humains se transmettent le plus souvent d'une personne infectée à d'autres par le biais de gouttelettes respiratoires, notamment :

- Par la voie aérienne lorsqu'une personne malade tousse ou éternue ;
- Par des contacts rapprochés avec les personnes, tel que se toucher ou se serrer les mains ;
- En touchant des objets ou des surfaces sur lesquels se trouve le virus et en se touchant ensuite la bouche, le nez ou les yeux avant de se laver les mains.

Cette transmission est similaire à la façon dont la grippe et d'autres infections respiratoires se propagent. En attendant d'en savoir plus sur la facilité avec laquelle le COVID-19 se propage entre les personnes, les prestataires de soins de santé peuvent porter des équipements de protection individuelle spéciaux (par exemple, des masques et des lunettes de protection) lors de l'évaluation d'un patient s'il y a lieu de craindre une infection par le COVID-19.

## Quels sont les symptômes ?

Les symptômes courants du COVID-19 sont la fièvre, la toux, les maux de gorge, l'écoulement nasal, l'essoufflement, la fatigue, les frissons, les douleurs musculaires, la perte du goût et de l'odorat et, dans les cas graves, des difficultés à respirer, des nausées ou des vomissements et la diarrhée. Pour en savoir plus sur les symptômes du COVID-19, consultez ici :

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

## Comment me protéger et protéger les autres ?

Il existe des mesures que vous pouvez prendre pour réduire votre risque de contracter le COVID-19 ou d'autres infections respiratoires, et pour aider à prévenir la transmission des infections à d'autres personnes, notamment :

- Lavez-vous les mains fréquemment avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool contenant au moins 60 % d'alcool si l'eau et le savon ne sont pas facilement accessibles.
- Évitez les contacts proches. Lorsque vous êtes à l'extérieur de chez vous, gardez une distance de 6 pieds (environ 2 bras) entre vous et les personnes avec lesquelles vous ne vivez pas. C'est ce qu'on appelle la distanciation sociale.
- [Couvrez votre bouche et votre nez avec un masque](#) lorsque vous êtes en présence d'autres personnes. Tout le monde doit porter un masque dans les lieux publics et en présence de personnes qui ne vivent pas dans leur foyer, en particulier lorsque les mesures de distanciation sociale sont difficiles à maintenir. Le masque ne remplace pas les mesures de distanciation sociale.
- Couvrez votre nez et votre bouche avec un tissu jetable lorsque vous toussiez ou éternuez, ensuite jetez le tissu à la poubelle et lavez vos mains.
- Ne touchez pas vos yeux, votre nez et votre bouche avant de vous laver les mains.

- Restez à la maison si vous avez de la fièvre ou si vous ne vous sentez pas bien.
- Nettoyez et désinfectez les objets et les surfaces.

## **Je crois avoir contracté le COVID-19, qu'est-ce que je dois faire ?**

Si vous avez de la fièvre et présentez des symptômes de maladie respiratoire, comme la toux ou l'essoufflement, vous devez appeler avant votre professionnel de la santé. Toute personne présentant des symptômes, même légers, de COVID-19 est encouragée à se faire tester. Pour en savoir plus sur les options de test, consultez le [site web du NH sur COVID-19](#). Toute personne présentant des symptômes de COVID-19 qui n'a pas été testée et peut recevoir des soins à la maison doit prendre des mesures d'auto-isollement :

- Jusqu'à ce qu'au moins 10 jours se soient écoulés depuis l'apparition des premiers symptômes ; **et**
- Jusqu'à ce qu'au moins 24 heures (1 jour) se soient écoulées depuis la guérison, qui est définie comme la disparition de la fièvre sans avoir utilisé des médicaments pour réduire la fièvre **et** l'amélioration des symptômes respiratoires (par exemple, toux, essoufflement).

### Prévoyez un plan au cas où vous seriez malade :

- Consultez votre prestataire de soins de santé pour en savoir plus sur [la surveillance de votre santé pour détecter des symptômes évocateurs du COVID-19](#).
- Restez en contact avec d'autres personnes par téléphone ou par courriel. Si vous tombez malade, vous devrez peut-être demander l'aide d'amis, de membres de votre famille, de voisins, d'agents de santé communautaire, etc.
- Déterminez qui peut vous fournir des soins si votre personnel soignant tombe malade.