

## Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) Consignes d'auto-surveillance

La Division des Services de la Santé Publique (DPHS) du New Hampshire vous recommande vivement de vous protéger et de protéger les autres en suivant les mesures d'auto-surveillance ci-dessous :

1. Si vous avez des symptômes de fièvre, vous développez une maladie respiratoire (toux, maux de gorge, écoulement nasal ou essoufflement) ou une maladie légère de type grippal (fatigue, frissons ou douleurs musculaires), vous avez une perte du goût ou de l'odorat, des nausées, des vomissements ou de la diarrhée :
  - a. Limitez le contact avec d'autres personnes.
  - b. Prenez votre température.
  - c. Demandez conseil à votre médecin. Avant de vous rendre au cabinet du médecin ou dans une salle des urgences, appelez et informez le professionnel de la santé ou le cabinet sur vos symptômes du COVID-19.
2. [Si vous tombez malade](#), vous devez rester à la maison et vous [isoler](#) des autres personnes, y compris des personnes avec lesquelles vous vivez. Veillez à vous faire tester pour le COVID-19. Vous pouvez trouver des lieux de test [ici](#). Restez à la maison :
  - a. jusqu'à ce qu'au moins 10 jours se soient écoulés depuis l'apparition des premiers symptômes
    - i. **ET**
  - b. jusqu'à ce qu'au moins 24 heures (1 jour) se soient écoulées depuis rétablissement (disparition de la fièvre sans avoir utilisé des médicaments pour réduire la fièvre **et** l'amélioration des symptômes respiratoires).
3. D'autres pratiques que vous pouvez mettre en place pour garder vous-même et d'autres personnes en bonne santé :
  - a. Lavez-vous les mains fréquemment avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. Si l'eau et le savon ne sont pas facilement accessibles, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool qui contient au moins 60% d'alcool.
  - b. Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche avant de vous laver les mains.
  - c. Lorsque vous êtes à l'extérieur de chez vous, portez un [couvre-visage en tissu](#) sur votre nez et votre bouche et bien en dessous de votre menton pour protéger ceux qui vous entourent.
  - d. Lorsque vous êtes à l'extérieur de chez vous, maintenez une distance d'au moins 6 pieds entre vous et d'autres personnes.
  - e. Si vous êtes malade, restez à la maison et n'allez pas l'école ni au travail.
  - f. Couvrez votre bouche et votre nez avec un tissu jetable ou votre manche (pas vos mains), lorsque vous toussiez ou éternuez.
  - g. Nettoyez et désinfectez les objets et les surfaces que vous touchez souvent.



L'information sur le COVID-19 évolue rapidement et les recommandations émanant des organismes de la santé peuvent changer. Veuillez vérifier fréquemment l'information mise au jour sur les sites suivants :

- Site web du CDC des États Unis <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html>
- Site web de la DPHS du NH <https://www.nh.gov/covid19/>