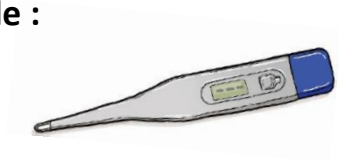
NH DIVISION OF Public Health Services
Department of Health and Human Services

Office de Contrôle des Maladies Infectieuses

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

Si vous avez été identifié comme contact d'une personne diagnostiqué positive au COVID-19 ou si vous venez d'arriver à New Hampshire, suivez ces consignes pendant 14 jours à compter de votre dernière exposition potentielle :



Comment s'auto-surveiller :

Pas 1 Effectuez des contrôles de santé tous les matins et les soirs ou à tout moment où vous avez une sensation de fièvre :

1. Prenez votre température à l'aide d'un thermomètre et/ou celles des membres de votre famille qui sont surveillés et ne peuvent pas le faire tous seuls. Vous devez le faire au moins deux fois par jour.
2. Outre la fièvre, restez vigilant à d'autres symptômes, telles que des affections respiratoires (de la toux, mal de gorge, nez qui coule ou souffle court), des légers symptômes grippaux (fatigue, frissons, ou des douleurs musculaires), ou une perte du goût ou d'odorat.
3. Écrivez votre température et tout symptôme sur le registre.
4. Protégez les autres !
   - Restez à la maison après l'école et le travail.
   - Évitez les transports publics, les taxis ou le covoiturage.
   - Évitez toute visite à la maison pendant ce temps.
   - Si vous avez de la visite dites-leur que vous vous êtes mis en quarantaine.
   - Respectez une distance de 6 pieds ou 2 mètres avec toute autre personne.
5. Si vous avez besoin de soins de santé pour d'autres raisons **appelez avant** votre médecin et dites-lui que vous êtes en quarantaine à cause du COVID-19.

Si vous avez une urgence médicale, téléphonez au 911. Dites-leur vos symptômes et que vous êtes en quarantaine à cause du COVID-19.

Pas 2 Si le bureau de santé vous demande de leur informer votre température et tout symptôme, suivez leurs instructions.

Pas 3 Si vous avez une sensation de fièvre ou vous présentez des affections respiratoires (de la toux, mal de gorge, nez qui coule ou souffle court), des légers symptômes grippaux (fatigue, frissons, ou des douleurs musculaires), ou une perte du goût ou de l'odorat :

1. Demandez conseil à votre médecin –**téléphonez à l'avance** avant de vous rendre au cabinet du médecin ou dans une salle des urgences. Informez-les que vous êtes sous une quarantaine à cause du COVID-19 et de vos symptômes.
2. Couvrez votre bouche ou votre nez avec un tissu jetable ou votre manche (non vos mains), lorsque vous toussez ou éternuez.
3. Lavez-vous les mains fréquemment avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes afin d'éviter de propager le virus à d'autres. Si vous n'avez pas d'eau et de savon, utilisez des désinfectants pour les mains à base de désinfectants contenant 60%-95% d'alcool. Lavez vos mains avec du savon et de l'eau pourvu qu'elles soient visiblement sales.
4. Restez chez vous et séparez-vous des autres si vous êtes malade. Ne sortez pas dans la rue. Ne prenez pas des transports publics, ni taxi, ni covoiturage. C'est ce qu'on appelle l'isolement. Vous devez vous isoler des autres qui habitant avec vous. Restez chez vous jusqu'au :

- Ce qu´au moins 10 jours aient passé depuis l'apparition des premiers symptômes

ET

- Jusqu´à ce qu´au moins 72 heures (3 jours) se soient écoulées depuis le rétablissement (disparition de la fièvre sans avoir utilisé des médicaments pour réduire la fièvre **et** amélioration des symptômes respiratoires).

5. Examinez ces ressources complémentaires :
    - Qu'est-ce que vous devez faire si vous êtes malade
    - Prendre soin de soi à la maison
    - Prévenir la propagation du COVID-19 dans les foyers
    - Guide de nettoyage et désinfection

Modèle d'auto-quarantaine

Écrivez vos symptômes et votre température ci-dessous chaque jour pendant 14 jours :

JOUR	DATE	SYMPTÔMES	TEMP
JOUR 0		**Jour 0 est le jour de votre dernière potentielle exposition**	
JOUR 1			
JOUR 2			
JOUR 3			
JOUR 4			
JOUR 5			
JOUR 6			
JOUR 7			
JOUR 8			
JOUR 9			
JOUR 10			
JOUR 11			
JOUR 12			
JOUR 13			
JOUR 14			