

SE SENTIR EN BONNE SANTÉ MAIS ÊTRE TESTÉ POSITIF : ET MAINTENANT ?



Il peut être surprenant d'être soudainement testé positif au COVID-19, surtout si vous vous sentez en bonne santé et n'aviez aucune raison de le suspecter. N'oubliez pas qu'entre 20 et 40 % des personnes dont le test COVID-19 est positif ne développent jamais de symptômes, et que parmi celles qui en développent, la plupart ont une maladie légère et peuvent se rétablir à domicile sans soins médicaux. Maintenant que vous avez été testé positif, il y a des mesures importantes que vous devriez prendre pour vous protéger, protéger vos proches et votre communauté, et pour arrêter la propagation du virus.

Rester chez soi et s'isoler.

Même si vous vous sentez normal, n'allez pas au travail, à l'école ou dans les lieux publics, et évitez d'être en contact étroit avec des personnes et des animaux, même les membres de votre propre famille ou vos colocataires. L'isolement est la mesure la plus efficace que vous puissiez prendre pour éviter que le virus ne se propage à d'autres. Assurez-vous que vous respectez ces directives :

1 Restez à la maison, sauf si vous avez besoin de soins médicaux.

2 Prenez soin de vous. Reposez-vous et restez hydraté.

3 Installez-vous dans une chambre séparée. Si cela n'est pas possible, limitez au mieux les contacts avec les autres membres du foyer.

4 Toujours porter un masque autour des membres de la famille et dans les espaces communs, et demander à tous les autres de porter un masque. Si vous ne pouvez pas porter de masque, restez à une distance d'au moins 2 mètres. Ne pas mettre de masque aux enfants de moins de 2 ans ou à toute personne ayant des difficultés respiratoires.

5 Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez votre nez et votre bouche, jetez les mouchoirs utilisés et lavez-vous immédiatement les mains.

6 Se laver fréquemment les mains à l'eau et au savon. Utilisez un désinfectant pour les mains si vous ne disposez pas d'eau et de savon.

7 Utiliser une salle de bain séparée, si disponible.

8 Ne pas partager les articles ménagers, tels que les ustensiles, les tasses, les serviettes ou la literie.

9 Nettoyez et désinfectez les espaces et les surfaces quotidiennement. Tant que vous vous sentez en bonne

santé, nettoyez et désinfectez votre propre espace d'isolement pour éviter de mettre les autres en danger.

- 10** Évitez tout contact avec d'autres personnes ou animaux domestiques.
- 11** Évitez d'utiliser les espaces publics, partagés ou communs.
- 12** Si vous vivez dans un espace ou un complexe résidentiel partagé, consultez un administrateur pour obtenir des conseils sur les salles de bain et l'utilisation des autres espaces partagés.
- 13** Éviter l'utilisation des transports publics, le covoiturage ou les taxis.
- 14** Surveillez vos symptômes. Les symptômes de la COVID-19 comprennent la fièvre, la toux et la perte de l'odorat ou du goût. Appelez votre médecin si vous commencez à ressentir des symptômes et pour programmer une visite en toute sécurité.
- 15** Soyez attentif aux signes avant-coureurs d'une situation d'urgence, tels que des difficultés respiratoires, des douleurs à la poitrine, une incapacité à rester éveillé ou des lèvres bleutées. Appelez immédiatement votre médecin ou les soins d'urgence si vous présentez l'un des signes suivants.

Quand puis-je mettre fin à l'isolement de mon foyer et revoir d'autres personnes ?

Si vous n'avez jamais développé de symptômes, vous pouvez reprendre votre travail et vos activités habituelles 10 jours après avoir été testé positif au COVID-19.

Si vous avez développé des symptômes légers à modérés, vous pouvez reprendre une vie normale si vous remplissez ces trois critères :

- 1** 10 jours après l'apparition des symptômes et
- 3** 24 heures sans fièvre et sans médicaments qui réduisent les fièvres et
- 3** d'autres symptômes de la COVID-19 s'améliorent (à noter que certains symptômes tels que la perte du goût et de l'odeur peuvent persister pendant des mois après l'infection.)

Si vous avez été gravement malade avec la COVID-19 ou si votre système immunitaire est affaibli en raison d'un problème de santé ou d'un médicament, vous devrez peut-être rester à la maison jusqu'à 20 jours après l'apparition de vos symptômes. Veuillez contacter votre prestataire de soins de santé pour obtenir des instructions spécifiques.

Visitez le site bit.ly/covidemergency et faites défiler la page jusqu'à « Quand demander des soins médicaux d'urgence » pour obtenir la liste complète des signes médicaux d'urgence et des instructions pour obtenir des soins médicaux en toute sécurité

Pour savoir comment vous laver efficacement les mains, consultez le site www.cdc.gov/handwashing

Pour en savoir plus sur la manière de nettoyer et de désinfecter les espaces en toute sécurité pendant la COVID-19, consultez le site bit.ly/covid19clean