

10 façons de gérer vos symptômes respiratoires à la maison

NC

FRENCH

Si vous souffrez de fièvre, toux, ou encore troubles respiratoires, appelez votre médecin. Il vous indiquera peut-être de vous soigner à la maison. Suivez ces conseils :

1. Restez chez vous jusqu'à ce que :

- au moins 10 jours se soient écoulés depuis le début de vos symptômes **ET**
- que vous n'ayez plus de fièvre depuis 3 jours sans prendre aucun médicament **ET**
- que vos symptômes s'améliorent.



6. Lorsque vous toussiez ou éternuez, **couvrez-vous la bouche** à l'aide d'un mouchoir et jetez-le.



2. Surveillez vos symptômes attentivement. Si vos symptômes s'aggravent, appelez votre médecin immédiatement.



7. Lavez-vous fréquemment les mains à l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes.



3. Restez au repos et buvez beaucoup de liquides.



8. Dans la mesure du possible, **éloignez-vous des autres**, restez dans une pièce séparée et utilisez une autre salle de bain. Portez un masque lorsque vous vous approchez d'autres personnes.



4. Avant de vous rendre chez le médecin, contactez-le par téléphone pour indiquer que vous êtes (possiblement) atteint du COVID-19.



9. Évitez d'utiliser les mêmes ustensiles ménagers que les autres membres de votre foyer, ne partagez pas votre nourriture.



5. En cas d'urgence, composez le 911. Indiquez que vous êtes (possiblement) atteint du COVID-19.



10. Les surfaces que vous touchez souvent **devront être nettoyées tous les jours.**



Département de la Santé et des Services aux personnes de Caroline du Nord – www.ncdhhs.gov/covid19

Composez le 211 ou rendez-vous sur nc211.org pour obtenir d'autres ressources.

