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 7 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.

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

3. **Restez au repos et buvez beaucoup de liquides.**

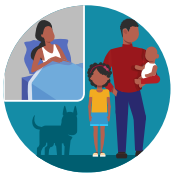
4. **Avant de vous rendre chez le médecin,** contactez-le par téléphone pour indiquer que vous êtes (possiblement) atteint du COVID-19.

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

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

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

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.



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

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.

Adapté du prospectus intitulé CDC « 10 façons de gérer vos symptômes respiratoires à la maison »

Département de la Santé et des Services aux personnes de Caroline du Nord | www.ncdhhs.gov | Le NCDHHS est un employeur et fournisseur soutenant le principe d'égalité des chances. | 3/20