

COVID-19 : Recommandations concernant l'autosurveillance

Si vous êtes un contact à risque élevé d'un cas positif de COVID-19 et que vous êtes entièrement vacciné ou que vous avez été déclaré positif à la COVID-19 dans les 90 derniers jours, vous devriez surveiller l'apparition de symptômes.



Évitez les lieux publics bondés et les endroits où vous ne pourriez pas facilement vous séparer des autres si vous tombiez malade.



Le port d'un couvre-visage est une autre façon de protéger les gens autour de vous, même si vous ne présentez aucun symptôme, surtout là où il est difficile de garder vos distances.

On considère que vous êtes entièrement vacciné si vous avez reçu :

- la série complète d'un vaccin contre la COVID-19 autorisé par Santé Canada, ou une combinaison de tels vaccins; OU
- une ou deux doses d'un vaccin contre la COVID-19 non autorisé par Santé Canada, suivies d'une dose d'un vaccin à ARNm contre la COVID-19 autorisé par Santé Canada; OU
- trois doses d'un vaccin contre la COVID-19 non autorisé par Santé Canada.

Vous devez aussi avoir reçu votre dernière dose il y a au moins 14 jours.

Symptômes

Isolez-vous si n'importe lequel des symptômes ci-dessous apparaît ou s'aggrave :

- Fièvre ou frissons
- Toux
- Essoufflement
- Diminution ou perte du goût ou de l'odorat
- Fatigue, léthargie ou malaise (sensation générale de malaise, manque d'énergie, fatigue extrême)
- Myalgies (douleurs musculaires)
- Nausées, vomissements ou diarrhée
- Mal de gorge (déglutition douloureuse ou difficulté à avaler)
- Écoulement nasal
- Congestion nasale
- Maux de tête
- Chez les jeunes enfants : perte ou manque d'appétit

Autres symptômes

- Douleur abdominale
- Conjonctivite (œil rouge)

Ligne Info-COVID-19

905 688-8248, faites le 7 Sans frais : 1 888 505-6074
niagararegion.ca/COVID19

Niagara  Region

Que faire si je présente des symptômes?

- Si vous avez des symptômes nouveaux ou qui s'aggravent, isolez-vous immédiatement et passez un test de dépistage.
- Restez chez vous et à l'intérieur. N'allez pas à l'école, au travail ni à d'autres endroits publics.
- Restez en tout temps dans une pièce séparée, à l'écart des autres membres du ménage (y compris pour dormir). Ayez votre propre salle de bain si possible.
- Ne recevez aucun visiteur.
- Déplacez-vous dans un véhicule privé; n'utilisez pas les transports en commun et les services de covoiturage. Portez un couvre-visage qui vous couvre le nez et la bouche.
- Lavez-vous ou désinfectez-vous les mains souvent.

Rappelez-vous que le résultat du test de dépistage de la COVID-19 ne vous informe que sur votre état de santé à la date et à l'heure précises de l'écouvillonnage. Comme aucun test n'est infaillible, un résultat négatif ne garantit pas que vous n'avez pas été exposé à la COVID-19. En effet, des symptômes peuvent apparaître plusieurs jours après la réalisation du test.

Si, après avoir reçu un résultat négatif au test, vous commencez à avoir des symptômes de la COVID-19, même s'ils sont légers, vous devez subir le test de nouveau. Cette mesure est importante pour protéger la santé et la sécurité de vos proches et des membres de la communauté contre toute infection que vous pourriez avoir.

Consultez les recommandations du Bureau de santé de la région de Niagara concernant l'isolement.

Subir un test de dépistage



Pour prendre un rendez-vous de dépistage de la COVID-19, appelez le Centre d'évaluation de Santé Niagara au 905 378-4647, poste 43819, ou [prenez rendez-vous en ligne](#).



Pour en savoir plus sur le dépistage, allez à niagararegion.ca/COVID19.

Nettoyez et désinfectez

Nettoyez et désinfectez les surfaces touchées fréquemment (poignées de porte, interrupteurs, leviers de chasse d'eau et robinets, appareils électroniques) au moins deux fois par jour avec un produit désinfectant. Assurez-vous que l'étiquette précise qu'il s'agit d'un désinfectant et suivez les instructions du fabricant.

Prévenez la propagation de la maladie

Pour prévenir la propagation de maladies infectieuses et pour rester en bonne santé, adoptez ces mesures simples :

- ✓ Restez à la maison si vous êtes malade.
- ✓ Gardez vos distances.
- ✓ Couvrez votre toux et vos éternuements.
- ✓ Évitez de partager des articles personnels.
- ✓ Lavez-vous les mains souvent.

Ligne Info-COVID-19

905 688-8248, faites le 7 Sans frais : 1 888 505-6074
niagararegion.ca/COVID19

Niagara  Region