

10 façons de gérer vos symptômes respiratoires à la maison

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 1 jour 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 (peut-être) 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 (peut-être) atteint du COVID-19.



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



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

POUR DE RÉCENTES INFORMATIONS, CONSULTEZ LE SITE MULTCO.US/COVID19.