

Instructions pour les Soins à Domicile en Cas d'Infection Respiratoire Légère Après une Évaluation par des Services d'Urgence Médicale

Un auxiliaire médical vous a ausculté et vos symptômes ont été jugés actuellement assez légers que pour vous recommander de rester isolé ou en confinement chez vous. La plupart des personnes touchées par des infections respiratoires telles que le rhume, la grippe ou le coronavirus (COVID-19) ressentiront une maladie bénigne et se sentiront mieux avec des soins à domicile appropriés, sans devoir consulter un médecin.

TRAITEMENT ET SOINS MÉDICAUX

Traitement

Il n'existe pas de traitement spécifique pour la plupart des virus, notamment ceux provoquant les rhumes courants et le COVID-19. Dans certains cas, un traitement existe pour les virus de la grippe, mais il doit être administré très tôt. Les antibiotiques aident à lutter contre les infections causées par des bactéries, mais ils ne fonctionnent pas contre les virus. La plupart des gens guérissent par eux-mêmes de ces virus, y compris du COVID-19. Voici les mesures que vous pouvez prendre pour vous aider à aller mieux :

- Reposez-vous.
- Buvez beaucoup de liquide.
- Pour diminuer la fièvre et la douleur, prenez des médicaments en vente libre contre les rhumes et la grippe. Respectez le mode d'emploi du médicament, sauf si votre médecin vous a donné des instructions spécifiques. Veuillez noter que ces médicaments ne « guérissent » pas la maladie et qu'ils ne vous empêchent donc pas de la transmettre.
- Les enfants ne devraient pas recevoir de médicaments contenant de l'aspirine (acide acétylsalicylique), cette dernière pouvant entraîner une maladie rare mais grave, le syndrome de Reye. Parmi les médicaments *sans* aspirine se trouvent l'acétaminophène (Tylenol®) et l'ibuprofène (Advil®, Motrin®). Les enfants de moins de 2 ans ne devraient pas recevoir de médicaments en vente libre sans avoir été vus par un médecin.

Consulter un médecin

Vous devriez consulter un médecin si votre état ne s'améliore pas au bout d'une semaine, ou si vous notez une aggravation de vos symptômes.

Si possible, il vaut mieux téléphoner avant toute consultation, afin de discuter de vos symptômes. Vous pourriez ainsi recevoir par téléphone les conseils dont vous auriez besoin. En évitant de vous rendre dans un centre médical, vous vous protégez de toute nouvelle infection et épargnez également les autres de toute contamination de votre part. Si malgré tout vous pénétrez dans un établissement de soins, portez un masque pour protéger les autres patients et le personnel.

Des informations supplémentaires et listes de contrôle sont disponibles auprès du département de la Santé de l'Ohio, ou sur son site internet :

1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634)

coronavirus.ohio.gov



Translation Courtesy Of:
Affordable Language Services
www.AffordableLanguages.com

Il vous est conseillé de contacter immédiatement un médecin ou d'appeler le 911 lors de symptômes sévères, notamment :

- des difficultés respiratoires, un essoufflement ;
- des vomissements ;
- une déshydratation ;
- de la confusion ;
- d'autres symptômes sévères.

PROTÉGER LES AUTRES

Pour éviter de transmettre la maladie à des membres de votre famille ou de votre communauté, veuillez respecter les mesures ci-dessous :

Restez à la maison si vous êtes malade.

- Restez chez vous : n'allez pas au travail, à l'école ou dans des espaces publics.
- Restez chez vous pendant au moins 24 heures après la disparition de vos symptômes sans avoir pris de médicament destiné à faire baisser la fièvre.

Si vous devez quitter votre domicile pendant que vous êtes malade, tentez d'éviter les transports en commun, le covoiturage et les taxis. **Si possible, portez un masque dès que d'autres personnes se trouvent près de vous.**

Restez à l'écart des autres personnes et des animaux qui vivent sous le même toit que vous.

- Restez dans une pièce spécifique, aussi à l'écart que possible des autres personnes de votre ménage. • Si possible, utilisez une autre salle de bain.
- Essayez de rester à une distance d'au moins 1,80 m des autres.
- Ne manipulez pas d'animal domestique ou autre lorsque vous êtes malade.

Protégez les autres de votre toux et de vos éternuements.

- Couvrez votre bouche et votre nez d'un mouchoir en papier lorsque vous éternuez ou tousez. Jetez les mouchoirs usagés dans une poubelle munie d'un sac poubelle et lavez-vous immédiatement les mains.

Évitez de partager des objets domestiques personnels.

- Ne partagez pas vos plats, verres, tasses, couverts, serviettes de bain ou draps de lit avec d'autres membres de votre ménage ou des animaux domestiques. Lavez ces objets minutieusement à l'eau savonneuse après chaque utilisation.

Lavez-vous souvent les mains.

- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon, pendant au moins 20 secondes. Si vous n'avez pas d'eau ou de savon à votre disposition, lavez-vous les mains à l'aide d'une solution désinfectante hydroalcoolique contenant au moins 60 % d'alcool, en recouvrant toute la surface de vos mains et en les frottant ensemble jusqu'à ce qu'elles soient sèches. Utilisez du savon et de l'eau si vos mains semblent sales.

Nettoyez quotidiennement toutes les surfaces en contact régulier avec les mains.

- Les surfaces en contact régulier avec les mains sont notamment les comptoirs, les dessus de table, les poignées de porte, la robinetterie de salle de bain, les toilettes, les téléphones, les claviers, les tablettes et les tables de nuit. Veuillez également nettoyer toute surface susceptible de recevoir des fluides corporels. Utilisez un spray nettoyant ou des lingettes, conformément à leur mode d'emploi.