

« Je pense que j'ai la COVID. Quand dois-je appeler mon médecin? »

La plupart des personnes atteintes de la COVID peuvent récupérer à la maison. Vous devriez :



- ✓ Vous reposer.
- ✓ Boire beaucoup de liquides.



- ✓ Pour la fièvre, les maux de tête et les douleurs musculaires : prendre des médicaments en vente libre contre la douleur et la fièvre. L'acétaminophène (Tylenol) est la meilleure option si elle vous est permise.
- ✓ Pour la toux : essayer une cuillère à café de miel (sauf si vous êtes diabétique ou chez un enfant de moins de 12 mois) ou utiliser un humidificateur.
- ✓ Pour un mal de gorge : essayer des pastilles ou se gargariser avec de l'eau salée tiède.
- ✓ Pour une respiration légèrement inconfortable: rester au frais, ouvrir les fenêtres, essayer des exercices de relaxation et changer de position.

Si vous avez la COVID, vous devez vous isoler. Si vous avez besoin de soins, n'hésitez pas à appeler votre médecin. Pour en savoir plus sur le confinement, consultez le site <https://bit.ly/3q4Eyxb>.

Prenez rendez-vous avec votre médecin si :

01 Vous avez un problème de santé qui nécessite des soins.

La COVID peut aggraver des problèmes de santé préexistants comme le diabète, l'asthme, les maladies cardiaques, les maladies pulmonaires, l'hypertension artérielle ou d'autres maladies chroniques. Si vous êtes atteint(e) de COVID et souffrez de l'un de ces problèmes de santé, votre traitement pourrait devoir être modifié. Si vous avez des questions concernant le traitement de conditions préexistantes lors d'une infection avec la Covid, consultez votre médecin.

Si vous êtes enceinte, votre risque d'éprouver des symptômes sévères due à la COVID est élevé. Appelez votre médecin pour obtenir des conseils et un suivi.



02

Vous avez plus de 50 ans et (ou) vous avez des problèmes de santé. Il se peut que vous ayez besoin d'un traitement pour la COVID ou d'une surveillance accrue.

Certaines personnes* sont plus susceptibles de tomber gravement malades avec la COVID. Si vous faites partie de celles-ci, vous devriez appeler votre médecin pour discuter des traitements possibles et faire l'objet d'une surveillance accrue. De nouveaux traitements pour la COVID peuvent réduire votre risque de maladie grave s'ils sont utilisés au cours de la première semaine après l'apparition des symptômes.

* Vous devriez appeler votre médecin si :

- ✓ Vos problèmes de santé ou vos médicaments affaiblissent votre système immunitaire. Cela inclut, par exemple, les personnes qui :
 - » Sont cours de traitement contre le cancer
 - » Ont reçu une greffe d'organe ou de cellules souches
 - » Souffrent de troubles génétiques rares qui affectent leur système immunitaire comme le syndrome de Di George
 - » Sont à un stade avancé ou non traité d'une infection du VIH
 - » Prennent des médicaments qui affaiblissent le système immunitaire, notamment des antimétabolites comme le méthotrexate, des agents biologiques qui se terminent souvent par « mab », « mib » ou « nib », et des stéroïdes à forte dose (Prednisone 20 mg ou plus).
- ✓ Vous avez plus de 60 ans
- ✓ Vous avez plus de 50 ans et appartenez à l'un des groupes suivants :
 - » Vous êtes membre d'une communauté des Premières Nations, inuite et métisse OU
 - » Vous avez reçu moins de 2 doses du vaccin COVID OU
 - » Votre dernière dose du vaccin COVID remonte à plus de 6 mois OU
 - » Vous souffrez de diabète, d'obésité, de graves problèmes rénaux, de déficience intellectuelle, d'infirmité motrice cérébrale ou de drépanocytose (anémie falciforme).

03

Vous ne vous sentez vraiment pas bien ou vous avez du mal à prendre soin de vous à la maison.

Si vous avez de la difficulté à prendre soin de vous à la maison, contactez la clinique de votre médecin de famille et demandez à parler à quelqu'un immédiatement. Par exemple, si vous vous sentez :

- ✓ Étourdi(e) et déshydraté(e) (p. ex., une diarrhée prolongée peut amener à avoir très soif et (ou) à produire moins d'urine et de couleur plus foncée que d'habitude).
- ✓ Tellement fatigué(e) qu'il vous est difficile de prendre soin de vous, ou vous devenez essoufflé(e) en faisant vos activités habituelles.
- ✓ Quelque peu rétabli(e), puis votre état s'aggrave à nouveau – à surveiller tout particulièrement dans les 5 à 8 jours après l'apparition des premiers symptômes de COVID.
- ✓ Désespéré(e) parce que vous n'avez pas de quoi manger ni accès à des services de soutien essentiels pendant votre confinement.
- ✓ Isolé(e) et éprouvé de la difficulté à maintenir votre bien-être mental et à prendre soin de vous.

Vous n'avez pas besoin d'appeler votre médecin pour signaler le résultat d'un test COVID ou pour obtenir un billet du médecin pour votre employeur - cela ne devrait pas être nécessaire. Les employeurs n'ont pas le droit d'exiger un tel billet.



Composez le 911 si vous :

- ✓ Êtes essoufflé(e) au repos ou si vous avez de plus en plus de difficulté à respirer
- ✓ Vous avez des douleurs à la poitrine
- ✓ Vous remarquez sur votre oxymètre que votre taux d'oxygène a baissé de 3 % par rapport à la normale en 24 heures, ou qu'il est constamment inférieur à 93 %

Prendre soin d'un enfant atteint de la COVID

La plupart des enfants ne tombent que légèrement malades lorsqu'ils sont atteints de la COVID. Si c'est le cas, assurez-vous qu'ils boivent beaucoup de liquides pour rester hydratés.

Appelez votre médecin si vous avez besoin de conseils pour bien prendre soin de votre enfant lorsqu'il est atteint de la COVID.

Composez le 911 ou rendez-vous au service des urgences si votre enfant :

- ✓ A de moins de 3 mois et fait de la fièvre (température >37,5 degrés)
- ✓ A plus de 3 mois et sa fièvre dure depuis plus de 4 jours, ou s'il a un système immunitaire affaibli
- ✓ Ne boit pas assez, a une diarrhée persistante ou n'arrête pas de vomir
- ✓ Présente des signes de déshydratation - bouche ou langue sèche, yeux enfoncés, urine moins que d'habitude et ne verse pas de larmes lorsqu'il pleure
- ✓ Est anormalement somnolent, ne se comporte pas comme d'habitude ou n'interagit pas normalement
- ✓ A du mal à respirer
- ✓ Vous fait craindre qu'il soit gravement malade

Si votre enfant présente une nouvelle fièvre, une éruption cutanée ou d'autres symptômes inquiétants quelques jours ou semaines APRÈS s'être remis de la COVID, veuillez contacter votre médecin. Ces symptômes pourraient signaler une complication rare de la COVID.

Composez le 2-1-1 pour obtenir de l'aide en matière de nourriture, d'argent et de logement.

Connex Ontario peut vous aider à trouver des services de soutien en matière de santé mentale et de toxicomanie. Composez le 1-866-531-2600, envoyez un texto au 247247 ou consultez le site connexontario.ca/en-ca/our-services.

Des renseignements plus détaillés sur la prise en charge à domicile, y compris sur l'utilisation d'un oxymètre, sont disponibles sur <https://hfam.ca/wp-content/uploads/2021/05/Patient-Information-Long-Form-version-2021-05-19.pdf>