

## Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) Consignes d'auto-surveillance

La Division des Services de Santé Publique (DPHS, pour son sigle en anglais) de New Hampshire vous recommande vivement de vous protéger et de protéger d'autres personnes en suivant les pas ci-dessous pour **l'auto-surveillance pendant les 14 jours suivant votre exposition potentielle au COVID-19** :

1. Observez strictement les règles d'hygiène respiratoire et des mains, notamment se couvrir le nez et la bouche avec un mouchoir en cas de toux ou d'éternuement et se laver fréquemment les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes ou avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous n'avez pas de savon.
2. Restez attentif aux symptômes de fièvre, de toux, de difficultés respiratoires ou à d'autres signes de maladie respiratoire.
3. Si vous avez une sensation de fièvre, de la toux, ou des difficultés à respirer :
  - Prenez votre température.
  - Limitez le contact avec d'autres personnes.
  - Demandez conseil à votre médecin. Avant de vous rendre au cabinet du médecin ou dans une salle des urgences, appelez et informez le professionnel de la santé ou le cabinet de votre potentielle exposition au COVID-19 et de vos symptômes.

**D'autres pratiques que vous pouvez mettre en place pour garder vous-même et d'autres personnes en bonne santé :**

- Lavez-vous les mains fréquemment avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. Si vous n'avez pas d'eau et de savon, utilisez des désinfectants pour les mains à base d'alcool.
- Éviter de se toucher les yeux, la bouche et le nez sans s'être lavé les mains.
- Évitez de partager des objets personnels tels que les bouteilles d'eau, les cigarettes et/ou les vapes.
- Évitez les contacts proches avec des personnes qui sont malades.
- Si vous êtes malade restez chez vous. Restez chez vous pendant au moins 24 heures après la fin de la fièvre (sans avoir pris aucun médicament pour faire baisser la fièvre) ou des symptômes de fièvre (par exemple des frissons, sensation de chaleur, rougeur du visage).
- Couvrez votre toux ou éternuement avec un tissu jetable, ensuite jetez immédiatement le tissu à la poubelle.
- Nettoyez et désinfectez fréquemment les objets et les surfaces fréquemment touchés.

Les épidémies de COVID-19 évoluent rapidement et les recommandations des responsables de la santé publique peuvent varier dans la mesure où de nouvelles informations deviennent disponibles. Visitez les sites web ci-dessus pour obtenir des informations mises à jour :

- Site web des CDC des USA:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html>
- Site web de la DPHS de NH: <https://www.nh.gov/covid19/>
- 

