

10 CHOSES QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR ATTÉNUER VOS SYMPTÔMES DUS À LA COVID-19 CHEZ VOUS | COVID-19 |

Si vous êtes suspect ou confirmé positif à la COVID-19

- 1. Restez chez vous**, sauf pour obtenir des soins médicaux.



- 6. Si vous tousez ou éternuez, couvrez votre bouche et votre nez** à l'aide d'un tissu ou de l'intérieur de votre coude.



- 2. Surveillez attentivement vos symptômes.** Si vos symptômes empirent, appelez votre fournisseur de soins de santé immédiatement.



- 7. Lavez-vous régulièrement les mains** avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, ou nettoyez-vous les mains avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool qui contient au moins 60 % d'alcool.



- 3. Reposez-vous et restez hydraté.**



- 8. Restez** autant que possible dans une pièce spécifique, **isolée des autres personnes** vivant chez vous. Utilisez une salle de bain séparée si vous le pouvez. Si vous devez être proche d'autres personnes, à la maison ou au-dehors, portez un masque facial.



- 4.** Si vous avez un rendez-vous dans un centre de santé, **appelez le fournisseur de soins de santé concerné** en avance pour lui dire que vous êtes atteint ou peut-être atteint de la COVID-19.



- 9. Évitez de partager des objets personnels** avec d'autres membres de votre foyer, par exemple des assiettes, des serviettes ou de la literie.



- 5.** Si vous êtes en situation d'urgence médicale, appelez le 911 et **informez la personne avec qui vous parlez** que vous êtes atteint ou peut-être atteint de la COVID-19.



- 10. Nettoyez toutes les surfaces** fréquemment touchées telles que les comptoirs, les dessus de table ou encore les poignées de porte. Nettoyez à l'aide de sprays ou de lingettes de nettoyage ménager, selon les instructions sur l'étiquette.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)