

Vous pouvez avoir le Coronavirus 2019 (COVID-19) ou un autre virus. Dans la plupart des cas, les symptômes ressemblent à ceux d'un simple rhume (fièvre, toux, mal de gorge). La plupart des personnes souffrant du COVID-19 ont une maladie légère et doivent rester chez eux. Veuillez lire les informations ci-dessous pour vous protéger, pour protéger votre famille et la communauté.

À FAIRE

- ✓ Restez chez vous et reposez-vous.
- ✓ Buvez beaucoup de liquides (comme de l'eau).
- ✓ Prenez de l'acétaminophène (comme le Tylenol) pour la douleur et la fièvre, toutes les 6 heures, ou selon les indications sur la bouteille.
- ✓ Toussez et éternuez dans un mouchoir en papier ou dans votre bras.
- ✓ Lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes. Si vous ne disposez pas d'eau et de savon, utilisez un désinfectant pour mains qui contient au moins 60 % d'alcool. Couvrez toute la surface de vos mains et frottez-les jusqu'à ce qu'elles soient sèches.
- ✓ Nettoyez et désinfectez les objets et surfaces fréquemment touchés (comme les comptoirs, les dessus de table, les poignées de porte, les équipements sanitaires, les toilettes, les téléphones, les claviers, les tablettes et les tables de nuit).
- ✓ Portez un masque lorsque vous êtes en présence d'autres personnes qui vivent avec vous.
- ✓ Suivez les actualités et conseils du « NYC Department of Health and Mental Hygiene » (Département de la santé et de l'hygiène mentale de la ville de New York) et des « Centers for Disease Control » (Centres de contrôle des maladies).
- ✓ Appelez votre médecin traitant et votre employeur avant de retourner au travail.

À NE PAS FAIRE

- × Quitter votre domicile.
- × Prendre les transports en commun (comme le métro ou le bus).
- × Se toucher les yeux, le nez, la bouche avec des mains non lavées.
- × Être en contact rapproché avec des personnes qui sont malades.
- × Avoir des contacts inutiles avec d'autres personnes jusqu'à 7 jours après le début de vos symptômes ou jusqu'à ce que vous n'ayez plus de fièvre pendant 3 jours, selon la durée la plus longue. Ne laissez personne vous rendre visite à la maison.
- × Partager vos objets personnels comme la vaisselle, les gobelets, les ustensiles de cuisine, les serviettes ou les draps.
- × Partager un espace de vie avec une personne à haut risque pour le COVID-19. Les personnes à haut risque incluent les personnes enceintes, âgées de plus de 50 ans, ou souffrant d'une maladie chronique (comme les maladies cardiaques, le diabète ou les maladies pulmonaires). Si cela n'est pas possible, essayez de rester au moins à une distance de 6 pieds.
- × Ne laissez personne venir chez vous lorsque vous avez de la fièvre ou de la toux.

POUR OBTENIR DES SOINS MÉDICAUX :

Appelez le 911 si vous pensez qu'il s'agit d'une urgence ou si vous avez des difficultés à respirer.

- Appelez votre médecin traitant ou le 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) si vous avez des questions ou si votre état empire.

