

Ce que vous devez savoir à propos du COVID-19

Nouveau coronavirus

- Les coronavirus sont une famille de virus causant des maladies bénignes comme le rhume, ou plus graves, comme la pneumonie.
- Des infections par ce nouveau virus ont depuis été signalées dans d'autres régions de Chine et chez des personnes d'autres pays, notamment aux États-Unis. Pour une liste à jour des régions touchées, veuillez consulter le site [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).
- Le virus se transmet probablement de personne à personne, mais on ne sait pas encore actuellement avec quelle facilité il se transmet.
- Les symptômes du COVID-19 fréquemment observés sont la fièvre, une toux et un essoufflement.
- La plupart des personnes (80 %) ayant contracté le COVID-19 ont l'impression d'avoir un gros rhume ou la grippe. Certaines personnes doivent être hospitalisées. Les personnes les plus susceptibles de contracter une forme grave de la maladie sont les personnes âgées ou celles souffrant d'autres maladies.

Que doivent faire les New-Yorkais ?

Les New-Yorkais peuvent vaquer à leurs occupations quotidiennes, mais il est recommandé de prendre certaines précautions :

- Faites-vous vacciner contre la grippe, il n'est pas trop tard ! Même si le vaccin contre la grippe ne vous protégera pas du COVID-19, il permet d'éviter la grippe dont les symptômes sont similaires à ce coronavirus.
- Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir ou votre manche (pas vos mains).
- lavez-vous régulièrement les mains au savon et à l'eau tiède pendant au moins 20 secondes ;
 - utilisez un désinfectant à base d'alcool en l'absence de savon et d'eau.
- Ne vous touchez pas les yeux, le nez ou la bouche avec des mains non lavées.
- Restez chez vous si vous vous sentez malade.
- Si vous présentez de la fièvre, une toux et/ou un essoufflement, et que vous vous êtes récemment rendu(e) dans une région où se [propage le coronavirus](#), ou si vous avez été en contact étroit avec une personne ayant récemment voyagé dans l'une de ces régions, rendez-vous chez votre médecin.
- Si vous présentez ces symptômes, mais n'avez pas voyagé, restez chez vous et appelez votre médecin.
 - Si vous avez besoin d'être mis(e) en relation avec un prestataire de soins de santé, appelez le 311.
 - Le personnel hospitalier ne vous posera aucune question sur votre statut d'immigration. Le fait de recevoir des soins n'est pas considéré comme un « avantage public » dans le cadre du test de charge publique.

Pour le moment, il **n'est pas** nécessaire que les New-Yorkais :

- limitent leurs déplacements au sein de la ville ;
- évitent les rassemblements et les transports publics ;
- changent quoi que ce soit concernant la provenance ou la préparation de leur nourriture ;

Cette situation évolue rapidement. Veuillez consulter le site [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) pour obtenir les informations les plus récentes.

- portent un masque facial s'ils sont en bonne santé. le port d'un masque facial n'est conseillé que sur recommandation d'un prestataire de soins de santé.
 - Les personnes qui portent un masque facial le font pour de nombreuses raisons, notamment les allergies saisonnières, la pollution ou protéger les autres du rhume. Elles ne doivent **pas** être harcelées ou prises pour cible en raison de ce choix.

Comment les voyageurs internationaux peuvent-ils se protéger ?

- Évitez les voyages non essentiels dans les régions touchées. Consultez le site [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers) pour connaître les derniers conseils de santé aux voyageurs.
- Si vous avez récemment voyagé en dehors des États-Unis et que vous ne présentez pas de fièvre, de toux et/ou d'essoufflement, visez vos occupations quotidiennes, mais surveillez l'apparition de ces symptômes. Si des symptômes apparaissent, rendez-vous chez votre médecin.
- Si vous avez récemment voyagé en dehors des États-Unis et que vous présentez de la fièvre, une toux et/ou un essoufflement, rendez-vous chez votre médecin.
- Si votre médecin vous demande de rester chez vous :
 - évitez d'emprunter les transports en commun, comme le bus, le métro, le train ou l'avion jusqu'à ce que vos symptômes aient disparu pendant au moins 72 heures, sans utiliser de médicaments pour faire baisser la fièvre, comme le Tylenol ou l'ibuprofène ;
 - couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir ou votre manche, pas avec vos mains ;
 - lavez-vous régulièrement les mains au savon et à l'eau tiède pendant au moins 20 secondes ; utilisez un désinfectant à base d'alcool en l'absence de savon et d'eau.

Il est important de séparer les faits de la peur, et de se protéger contre la stigmatisation.

De nombreuses informations diffusées dans les réseaux sociaux et les actualités ne sont pas fondées sur la science et les faits, et sont insultantes, dévalorisantes et racistes. Soutenez vos amis, voisins et collègues en transmettant préventivement ce message et en luttant contre la désinformation. Obtenez des informations sur le COVID-19 auprès de sources fiables, comme le Département de la santé de NYC, le CDC et l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Si vous faites l'objet d'un harcèlement fondé sur la race, l'origine nationale ou d'autres identités, vous pouvez signaler cette discrimination ou ce harcèlement à la NYC Commission on Human Rights (Commission des droits humains de NYC) en appelant le **311** et en disant « human rights » (droits humains).

Si vous ressentez du stress ou de l'anxiété, contactez NYC Well au 888 692 9355 ou envoyez WELL par SMS au 65173. NYC Well est une assistance téléphonique confidentielle assurée 24h/24 et 7j/7 par des conseillers qualifiés pouvant offrir une courte thérapie de soutien, des conseils en cas de crise et une orientation vers des traitements de santé comportementale et un soutien dans plus de 200 langues.

Les recommandations du Département de la santé de NYC peuvent changer à mesure que la situation évolue.

Cette situation évolue rapidement. Veuillez consulter le site [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) pour obtenir les informations les plus récentes.