

Patient Education

Instructions pour le congé en cas de COVID-19

Vous devez lire attentivement la rubrique « Renseignements destinés aux consommateurs et exclusion de responsabilité » ci-dessous afin de comprendre et d'utiliser correctement ces informations.

À ce sujet

La maladie à coronavirus 2019 est également connue sous le nom de COVID-19. Il s'agit d'une maladie virale qui touche les poumons. Elle est causée par un virus appelé coronavirus associé au SRAS (SRAS-CoV-2).

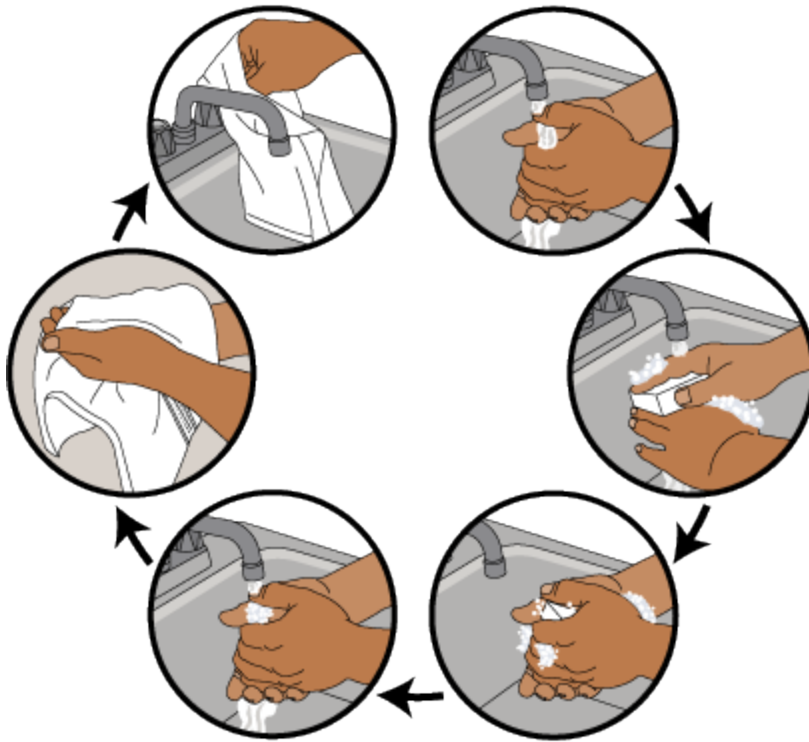
Les symptômes de la COVID-19 se manifestent le plus souvent quelques jours après avoir été infecté(e). Chez certaines personnes, cela prend plus de temps. D'autres ne montrent jamais de signes d'infection. Vous pouvez avoir une toux, de la fièvre, des frissons ou des tremblements et éprouver des difficultés à respirer. Vous pouvez être très fatigué(e), avoir des courbatures, des maux de tête ou des maux de gorge. Certaines personnes ont des nausées ou la diarrhée. D'autres perdent l'odorat ou le goût. Ces symptômes sont susceptibles de ne pas se manifester en permanence et ils peuvent aller et venir lorsque vous êtes malade.

Le virus se propage facilement par des gouttelettes lorsque vous parlez, éternuez ou tousssez. Vous pouvez transmettre le virus à d'autres personnes lorsque vous parlez ensemble ou que vous vous enlancez, lorsque vous chantez, partagez de la nourriture ou serrez la main. Les médecins pensent que les germes survivent également sur des surfaces comme les tables, les poignées de porte et les téléphones. Cependant, ce n'est pas la manière la plus courante dont la COVID-19 se propage. Les médecins pensent que l'on peut également propager l'infection même si on ne présente aucun symptôme, mais ils ne savent pas comment cela se produit. C'est la raison pour laquelle la vaccination constitue l'un des meilleurs moyens pour ralentir la propagation du virus.

Certaines personnes, qui présentent un cas bénin de COVID-19, peuvent rester chez elles et à l'écart des autres jusqu'à ce qu'elles se sentent mieux. D'autres doivent peut-être être hospitalisées si elles sont très malades. Certaines personnes atteintes de la COVID-19 peuvent présenter des symptômes pendant des semaines ou des mois. Les personnes atteintes de la COVID-19 doivent s'isoler. Vous pouvez recommencer à vous entourer d'autres personnes lorsque votre médecin vous en donne l'autorisation.

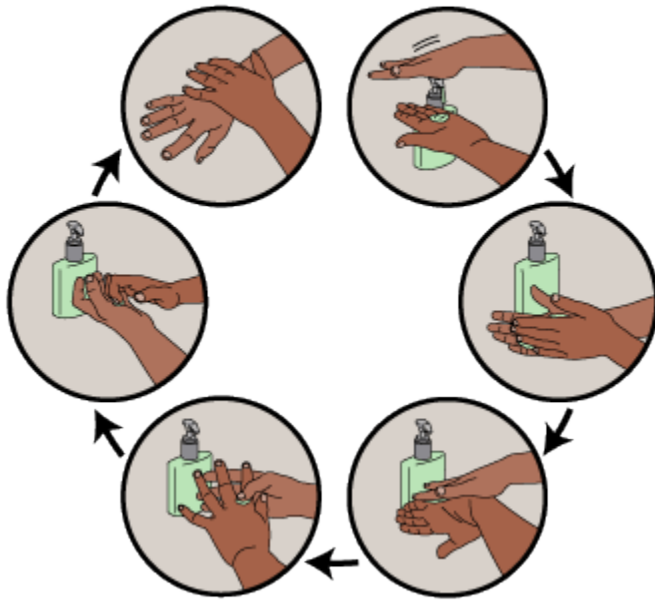
Image Filename

Lavage des mains



Frottez pendant
20 secondes

Désinfection des mains



Quels sont les soins à effectuer à domicile?

- Consultez votre médecin pour savoir ce que vous devez faire de retour chez vous. N'hésitez pas à poser des questions si vous ne comprenez pas ce que dit le médecin.
- Buvez beaucoup d'eau, de jus de fruits ou de bouillon pour pallier la déshydratation provoquée par la fièvre.
- Vous pouvez utiliser des brumisateurs pour soulager la congestion et la toux.
- Utilisez deux ou trois oreillers pour vous appuyer lorsque vous êtes en position allongée afin de faciliter la respiration et le sommeil.
- Ne fumez pas et ne buvez pas de bière, de vin ou de mélanges alcoolisés.
- Pour réduire le risque de transmission de l'infection à d'autres personnes, faites-vous vacciner contre la COVID-19 après la disparition de votre infection.
- Si vous n'êtes pas complètement vacciné(e) :
 - **Portez un masque sur votre bouche et votre nez si vous êtes en présence d'autres personnes** qui ne sont pas malades. Les masques en tissu fonctionnent mieux s'ils comportent plusieurs couches de tissu.
 - Lavez-vous souvent les mains.
 - Restez chez vous, dans une pièce séparée, à l'écart des autres si possible. Sortez uniquement pour des soins médicaux.
 - Utilisez une salle de bain séparée, si possible.
 - Ne préparez pas de repas pour les autres.

Quel est le suivi requis en matière de soins?

- Il se peut que votre médecin vous demande de vous rendre régulièrement à son cabinet pour suivre votre évolution. Ne manquez pas ces rendez-vous. Veillez à porter un masque lors de ces rendez-vous.
- Si vous le pouvez, dites au personnel que vous avez la COVID-19 à l'avance afin qu'il puisse prendre des précautions supplémentaires pour empêcher la maladie de se propager.
- Quelques semaines peuvent s'écouler avant que vous ne soyez à nouveau en bonne santé.

Quels pourraient être les médicaments à prendre?

Le médecin peut prescrire des médicaments pour :

- Faciliter la respiration
- Réduire la fièvre
- Faire disparaître l'enflure dans vos voies respiratoires et vos poumons
- Calmer la toux

- Soulager le mal de gorge
- Soulager la congestion ou l'écoulement nasal

L'activité physique doit-elle être limitée?

Il vous faudra peut-être limiter votre activité physique. Consultez votre médecin pour connaître la quantité d'activités qui vous convient. Si vous avez gravement été atteint(e) de la COVID-19, votre récupération peut prendre un certain temps.

D'autres soins seront-ils nécessaires?

Les médecins ne savent pas pendant combien de temps on peut transmettre le virus à d'autres personnes lorsque l'on est malade. C'est pourquoi il est important de rester dans une pièce séparée, si possible, lorsque vous êtes malade. Pour l'instant, les médecins vous donnent des directives générales à suivre lorsque vous êtes malade. Avant de rencontrer d'autres personnes, vous devez :

- Ne pas avoir eu de fièvre pendant 24 heures sans prendre de médicaments pour la faire baisser
- Ne présenter aucun symptôme de toux ou d'essoufflement
- Attendre au moins 10 jours après l'apparition des premiers symptômes ou votre premier test positif, et vous ne devez ressentir aucun des symptômes énumérés ci-dessus. Certains experts suggèrent d'attendre 20 jours si vous avez eu une infection plus grave.

Discutez avec votre médecin des vaccins contre la COVID-19.

Quels problèmes pourraient survenir?

- Déshydratation. C'est ce que l'on appelle la déshydratation.
- Dommages aux poumons de courte ou longue durée
- Troubles cardiaques
- Décès

Quand dois-je appeler le médecin?

- Vous avez tellement de mal à respirer que vous ne pouvez dire qu'un ou deux mots à la fois.
- Vous devez rester en position verticale à tout moment pour pouvoir respirer et/ou vous ne pouvez pas vous allonger.
- Vous êtes très confus(e) ou ne pouvez pas rester éveillé(e).
- Vos lèvres ou votre peau commencent à devenir bleues ou grises.
- Vous pensez avoir une urgence médicale. Voici quelques exemples d'urgences médicales :
 - Douleurs intenses dans la poitrine.
 - Incapacité de parler ou de bouger normalement.
- Vous avez du mal à respirer en parlant ou en restant assis(e).

- Vous présentez un nouvel essoufflement.
- Vous ressentez une faiblesse ou des vertiges.
- Vous avez des urines très foncées ou vous n'urinez pas pendant plus de 8 heures.
- Vous présentez de nouveaux symptômes ou des symptômes de la COVID-19 qui s'aggravent comme :
 - Fièvre
 - Toux
 - Sensation de fatigue
 - Frissons ou tremblements
 - Maux de tête
 - Difficulté à déglutir
 - Vomissements
 - Selles molles
 - Taches violettes rougeâtres sur vos doigts ou vos orteils

Reformuler les informations transmises pour vous aider à comprendre

La méthode « Teach Back » vous aide à mieux comprendre les renseignements qui vous sont donnés. Après avoir discuté avec le personnel médical, répétez-lui, avec vos propres mots, ce que vous avez appris. Ceci permet de confirmer que le personnel médical vous a clairement décrit chaque volet. Cela contribue également à éclaircir les aspects qui pourraient avoir été mal compris. Avant de rentrer chez vous, vérifiez que vous pouvez affirmer ce qui suit :

- Je peux vous décrire l'affection dont je souffre.
- Je peux vous décrire ce qui pourrait faciliter ma respiration.
- Je peux vous décrire les mesures que je peux adopter pour éviter de transmettre l'infection aux autres.
- Je peux vous décrire ce que je ferai si j'éprouve des difficultés à respirer, si je suis fatigué(e) ou désorienté(e), ou si le bout de mes doigts, mes ongles, ma peau ou mes lèvres ont une coloration bleutée.

Information à l'intention des consommateurs et avis de non-responsabilité.:

Cette information ne constitue pas un conseil médical précis et ne remplace pas les renseignements communiqués par votre fournisseur de soins de santé. Il s'agit uniquement d'un résumé de renseignements d'ordre général. Elle NE comprend PAS de renseignements exhaustifs concernant les affections, les maladies, les blessures, les tests, les procédures, les traitements, les thérapies, les instructions pour le congé ou les choix de mode de vie qui sont susceptibles de s'appliquer à votre cas.

Pour obtenir de l'information complète sur votre santé et les options de traitement à votre disposition, vous devez consulter votre fournisseur de soins de santé. Cette information ne doit pas être utilisée pour décider si vous devez accepter ou non les conseils donnés par votre fournisseur de soins de santé, ses instructions ou ses recommandations. Seul votre fournisseur de soins de santé, grâce à ses connaissances et à sa formation, est en mesure de vous fournir les conseils adaptés à votre cas. <https://www.wolterskluwer.com/en/know/clinical-effectiveness-terms>

Last Updated 4/13/22



© 2022 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.