

Guide sur la COVID-19 pour les patients surveillés à domicile

Faites le 911 dans l'un des cas suivants :	Appelez votre clinique, votre médecin ou l'infirmière praticienne qui vous suit dans l'un des cas suivants :
<ul style="list-style-type: none"> • Vous avez de graves difficultés à respirer ou de fortes douleurs thoraciques. • Vous êtes très confus ou n'avez pas les idées claires. • Vous vous évanouissez (perte de connaissance). 	<ul style="list-style-type: none"> • Vous avez plus de difficultés respiratoires dernièrement. • Vos symptômes s'aggravent. • Vous commencez à aller mieux, puis votre état se détériore. • Vous souffrez d'une déshydratation sévère : <ul style="list-style-type: none"> ○ Bouche très sèche ○ Quantité d'urine faible ○ Étourdissement prononcé

Surveillance de votre état de santé

Votre médecin ou votre équipe de médecine familiale vous suivra régulièrement (la fréquence des vérifications dépendra de votre risque ou de la gravité de votre cas), mais vous devrez faire votre part en marquant votre calendrier dès le premier signe de maladie et en suivant vos symptômes au fil du temps. Veuillez noter vos symptômes quotidiennement (notamment s'ils s'améliorent ou s'aggravent) et les **lectures de votre oxymètre**, votre température (si vous le pouvez), votre pouls et votre fréquence respiratoire afin d'en parler avec votre spécialiste lorsqu'il vous appellera. Consultez la fiche d'information intitulée « **Oxymétrie de pouls — Mode d'emploi pour le patient** » pour savoir comment utiliser ce dispositif simple.

Conseils généraux pendant que vous êtes atteint de la COVID-19

La période de récupération de la COVID-19 est souvent bien plus longue que celle d'un « virus ». C'est de 5 à 10 jours après l'apparition des symptômes que les complications respiratoires sont souvent les plus inquiétantes, en particulier si vous êtes âgé ou si vous souffrez d'affections sous-jacentes comme l'hypertension, l'obésité ou le diabète. Les symptômes habituels sont la toux, la fièvre et la fatigue, mais vous pouvez également ressentir un essoufflement, des douleurs musculaires, des maux de gorge, des maux de tête, et une perte de l'odorat ou du goût.

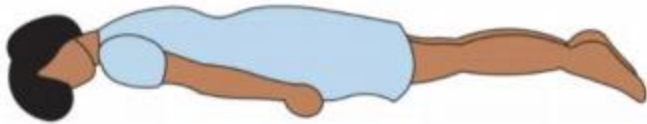
Conseils utiles

- **Reposez-vous** : La fatigue peut être un signe d'un faible taux d'oxygène. Ne faites pas d'activités qui provoquent une augmentation trop importante de votre rythme cardiaque ou respiratoire. Si vous disposez d'un oxymètre de pouls, mesurez votre taux d'oxygène après différentes activités pour connaître le niveau de mouvement qui vous convient.
- **Changez de position** : Changez fréquemment de position pour faciliter le mouvement des sécrétions et réduire le travail de respiration (*voir les images ci-dessous).

- **Hydratez-vous** : Évitez la déshydratation en buvant plus que d’habitude. Si vous ne buvez pas assez, votre urine deviendra plus foncée.
- **Auto-isolement et contacts** : Suivez les conseils de santé publique sur l’isolement et le suivi de vos contacts étroits (voir les documents déjà traduits).
- **Consultez un médecin** : N’hésitez pas à consulter un médecin si vous sentez que votre état s’aggrave!

*Changez de position à chaque intervalle de 30 minutes à deux heures. Il est préférable de s’asseoir que de s’allonger sur le dos. Ne passez pas beaucoup de temps couché sur le dos.

1. De 30 minutes à 2 heures : s'allonger sur le ventre



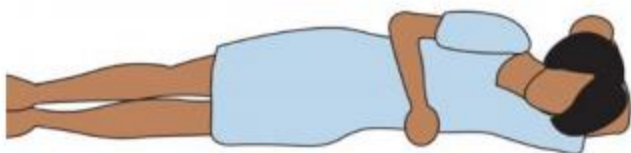
2. De 30 minutes à 2 heures : s'allonger sur le côté droit



3. De 30 minutes à 2 heures : s'asseoir



4. De 30 minutes à 2 heures : s'allonger sur le côté



Retourner à la position 1 (s'allonger sur le ventre)

