

### Introduction

COVID-19 signifie maladie à coronavirus 2019. Il a été identifié pour la première fois en décembre 2019 à Wuhan en Chine. La maladie est causée par un beta-coronavirus nommé SARS-CoV-2.

Le SRAS-CoV-2 provoque habituellement une maladie légère à modérée. Mais certains cas ont entraîné de graves maladies ou la mort. Les personnes souffrant de problèmes de santé chroniques et les personnes âgées sont à plus haut risque.

Ce programme explique COVID-19. Il discute de ses symptômes, ses options de traitement et ses méthodes de prévention.

### Symptômes et propagation

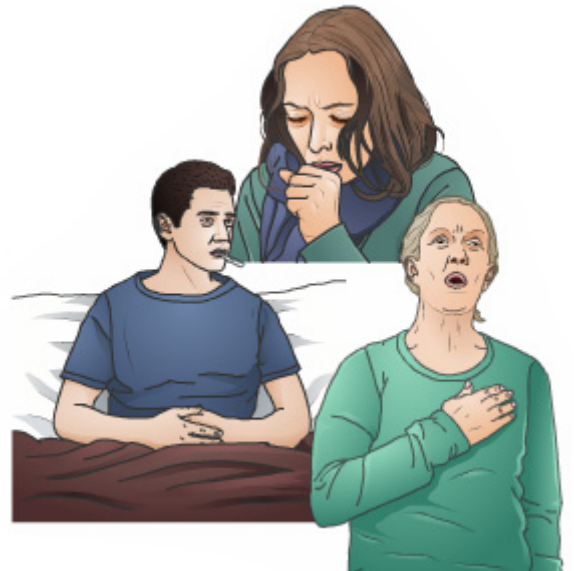
De nombreux cas de COVID-19 sont bénins. En fait, certaines personnes n'ont aucun symptôme. Ils ne savent peut-être pas qu'ils sont malades. Mais ils peuvent toujours transmettre le virus à d'autres. Ce sont des cas asymptomatiques.

Lorsque les patients présentent des signes et des symptômes, ils vont de légers à très sévères. Ils peuvent inclure:

- Toux.
- De la fièvre ou des frissons.
- Difficulté à respirer

Parmi les autres symptômes, on peut citer:

- Congestion ou écoulement nasal.
- Se sentir fatigué.
- Maux de tête.
- Maux musculaires ou corporels. Nouvelle perte de goût ou d'odeur.
- Maladie de la gorge.



Ce document est un résumé de ce qui apparaît sur l'écran dans X-plain TM. Il a pour but l'information et ne prétend pas remplacer les conseils d'un médecin ou d'un professionnel de la santé, ni les recommandations d'un plan de traitement particulier. Comme tout matériel imprimé, il est possible qu'il soit périmé dans un temps prochain. Il est important que vous consultiez un médecin ou un professionnel de la santé pour votre cas particulier.

D'autres symptômes possibles comprennent:

- Diarrhée, ou défécation qui coule.
- Nausées ou sensation de vomissement.
- Vomissements.

Certaines personnes ne présentent aucun symptôme, tandis que d'autres en ont de nombreux. Certaines personnes peuvent présenter des symptômes non répertoriés.

COVID-19 est contagieux. Cela signifie qu'il peut se propager d'une personne à une autre. Lorsqu'une personne malade respire, parle, chante, éternue ou tousse, elle peut transmettre le virus à d'autres. Se tenir à 6 pieds (2 mètres) des autres personnes réduit vos chances de tomber malade. Les bâtiments avec une bonne circulation d'air sont plus sûrs que ceux qui n'en ont pas.



Vous pouvez également tomber malade en touchant une surface sur laquelle se trouve le virus, puis en vous touchant la bouche, les yeux ou le nez. Mais les autorités estiment que la maladie se propage principalement par contact étroit avec d'autres personnes.

Les symptômes apparaissent habituellement de 2 à 14 jours après l'exposition au virus. Cela signifie qu'une personne peut transporter et transmettre le virus à d'autres personnes pendant deux semaines avant de se sentir malade. Les médecins appellent cette propagation pré-symptomatique.

Appelez votre fournisseur de soins de santé si vous présentez des symptômes. Si vous avez été exposé à quelqu'un qui a le COVID-19, informez votre fournisseur de soins de santé. Appelez à l'avance avant d'aller à l'établissement de soins de santé afin qu'ils puissent prendre des mesures pour protéger les autres.



Ce document est un résumé de ce qui apparaît sur l'écran dans X-plain TM. Il a pour but l'information et ne prétend pas remplacer les conseils d'un médecin ou d'un professionnel de la santé, ni les recommandations d'un plan de traitement particulier. Comme tout matériel imprimé, il est possible qu'il soit périmé dans un temps prochain. Il est important que vous consultiez un médecin ou un professionnel de la santé pour votre cas particulier.

## Diagnostic

Si vous pensez que vous avez COVID-19, appelez immédiatement un professionnel de soins de santé. Pour protéger les autres, appelez à l'avance de votre visite. Certains sites Web de santé publique ont des vérificateurs de symptômes pour aider les gens à décider s'ils doivent consulter un médecin.

Votre fournisseur de soins de santé vous demandera des renseignements sur vos symptômes, vos antécédents médicaux personnels et familiaux et tout voyage récent. Il ou elle peut également passer un examen physique. Les tests peuvent aider à confirmer le diagnostic.

Vous devriez porter un masque avant d'entrer dans l'établissement de soins de santé et pendant que vous y êtes. Suivez toutes les instructions que vous donne votre équipe de soins de santé.

## Traitement et complications

Certains médicaments ou un soutien respiratoire peuvent être utilisés pour traiter le COVID-19.

La plupart des gens récupèrent par eux-mêmes. Utiliser un humidificateur ou prendre une douche chaude peut aider à soulager la toux. Prenez beaucoup de repos et buvez beaucoup de liquide.

Vous devez rester à l'écart des autres personnes et des animaux domestiques pendant que vous êtes malade. Utilisez une chambre et une salle de bain séparées pour protéger vos colocataires si vous le pouvez. Ne quittez pas la maison, sauf pour aller voir un prestataire de soins de santé. Il vous dira quand vous pourrez être en présence d'autres personnes.



---

Ce document est un résumé de ce qui apparaît sur l'écran dans X-plain TM. Il a pour but l'information et ne prétend pas remplacer les conseils d'un médecin ou d'un professionnel de la santé, ni les recommandations d'un plan de traitement particulier. Comme tout matériel imprimé, il est possible qu'il soit périmé dans un temps prochain. Il est important que vous consultiez un médecin ou un professionnel de la santé pour votre cas particulier.

Certains cas de COVID-19 peuvent être graves ou mettre la vie en danger. Cela est plus probable chez les personnes souffrant de certains problèmes de santé. Il s'agit notamment des cas suivants:

- Le cancer.
- Maladie rénale chronique.
- La BPCO, ou maladie pulmonaire obstructive chronique.
- Les problèmes cardiaques tels que l'insuffisance cardiaque, la cardiomyopathie ou la coronaropathie.
- L'obésité, qui signifie que vous avez un indice de masse corporelle (IMC) de 30 ou plus.
- Fumer ou avoir passé à fumer.
- La drépanocytose.
- Le diabète de type 2.
- Système immunitaire affaibli à la suite d'une transplantation d'organe solide.

Plus une personne est âgée, plus le risque de complications graves dues à COVID-19 est élevé. Les personnes qui vivent dans des établissements de soins de longue durée ou des maisons de retraite sont plus exposées à un risque de maladie grave.

D'autres personnes non mentionnées ici peuvent présenter un risque plus élevé de complications graves. Pour savoir si vous ou un de vos proches êtes plus exposés, consultez le site [CDC.gov](https://www.cdc.gov).

Certains patients atteints de COVID-19 ont développé des caillots sanguins. Les caillots sanguins se forment lorsque le sang durcit dans les vaisseaux sanguins. Cela peut bloquer le flux sanguin vers les organes importants. Les caillots sanguins dans le cœur peuvent entraîner une crise cardiaque. Les caillots sanguins dans le cerveau peuvent entraîner un accident vasculaire cérébral. Les caillots sanguins dans les poumons peuvent être mortels.

---

Ce document est un résumé de ce qui apparaît sur l'écran dans X-plain TM. Il a pour but l'information et ne prétend pas remplacer les conseils d'un médecin ou d'un professionnel de la santé, ni les recommandations d'un plan de traitement particulier. Comme tout matériel imprimé, il est possible qu'il soit périmé dans un temps prochain. Il est important que vous consultiez un médecin ou un professionnel de la santé pour votre cas particulier.

Le syndrome inflammatoire multi systémique chez l'enfant, ou MIS-C, est un trouble rare qui peut affecter les enfants exposés à la COVID-19. Le MIS-C peut causer des lésions aux organes et éventuellement la mort, mais la plupart des enfants se rétablissent avec des soins médicaux. Les symptômes varient, mais ils peuvent inclure:

- Fièvre.
- Douleur abdominale ou au ventre.
- Diarrhée.
- Douleur au cou.
- Éruption cutanée.
- Yeux rouges.
- Fatigue.
- Vomissements.



Si vous ou votre enfant présentez l'un des signes d'alerte suivants, demandez des soins médicaux d'urgence:

- Visage ou lèvres bleus.
- Douleur ou pression à la poitrine qui ne disparaît pas.
- Difficulté à respirer.
- Douleurs abdominales ou ventrales intenses.
- Confusion soudaine.
- Difficulté à sentir ou à bouger une partie du visage ou du corps.
- Difficulté à parler.

Si une personne ne peut pas être réveillée ou ne peut pas rester éveillée, demandez une assistance médicale d'urgence.

Appelez un fournisseur de soins de santé si vous ou proche présentez des signes ou symptômes inquiétants.

## La prévention

Les scientifiques travaillent dur pour développer un vaccin pour prévenir la COVID-19.

Pour prévenir les maladies, chacun doit éviter tout contact étroit avec d'autres personnes. C'est ce qu'on appelle la distanciation physique (sociale).

---

Ce document est un résumé de ce qui apparaît sur l'écran dans X-plain TM. Il a pour but l'information et ne prétend pas remplacer les conseils d'un médecin ou d'un professionnel de la santé, ni les recommandations d'un plan de traitement particulier. Comme tout matériel imprimé, il est possible qu'il soit périmé dans un temps prochain. Il est important que vous consultiez un médecin ou un professionnel de la santé pour votre cas particulier.

Les Centers for Disease Control and Prevention, ou CDC, recommande de garder une distance de 6 pieds (2 mètres) entre vous et d'autres pour ceux qui vivent aux États-Unis.

Vous pouvez protéger les autres en:

- En évitant tout contact étroit avec des personnes extérieures à votre foyer.
- En portant un masque autour des autres.
- En vous couvrant la bouche et le nez avec un mouchoir en papier ou le coude lorsque vous tousez ou éternuez.
- En gardant les objets et les surfaces propres et désinfectés.

Ne touchez pas vos yeux, votre nez ou votre bouche pour vous protéger et protéger les autres de la maladie. Évitez de partager de la nourriture, des boissons ou des articles ménagers.



Vous pouvez être malade sans avoir de symptômes. Cela signifie que vous pourriez transmettre le virus à d'autres personnes sans le savoir. Afin de protéger les personnes les plus exposées, veuillez porter un masque en public. Cela est particulièrement important lorsque vous ne pouvez pas pratiquer la distanciation sociale.

Il est dangereux pour certaines personnes de porter des masques. Il s'agit notamment:

- Enfants de moins de 2 ans.
- Une personne inconsciente ou toute personne qui aurait besoin d'aide pour enlever le masque.
- Ceux qui ont du mal à respirer.

---

Ce document est un résumé de ce qui apparaît sur l'écran dans X-plain TM. Il a pour but l'information et ne prétend pas remplacer les conseils d'un médecin ou d'un professionnel de la santé, ni les recommandations d'un plan de traitement particulier. Comme tout matériel imprimé, il est possible qu'il soit périmé dans un temps prochain. Il est important que vous consultiez un médecin ou un professionnel de la santé pour votre cas particulier.



Chacun peut aider à prévenir la propagation de l'infection en se lavant souvent les mains:

1. Mets tes mains à l'eau courante propre.
2. Scrutez vos mains avec du savon pendant au moins 20 secondes. Assurez-vous de nettoyer le haut et le bas de vos mains, autour de vos pouces, entre vos doigts et sous vos ongles. Chanter deux fois "heureux anniversaire", c'est combien de temps cela devrait prendre.
3. Utilisez de l'eau courante propre pour rincer le savon.
4. Utilisez une serviette propre pour vous sécher les mains et éteindre le robinet.



Si le savon et l'eau ne sont pas disponibles, utilisez un désinfectant à base d'alcool pour les mains avec au moins 60 % d'alcool. Faire couler le gel sur toutes les mains jusqu'à ce qu'elles soient sèches, environ 20 secondes.

Nettoyez et désinfectez les surfaces quotidiennement pour éviter la propagation de COVID-19. Le fait de toucher une surface sur laquelle se trouvent des germes et de se toucher ensuite les yeux, le nez ou la bouche peut vous rendre malade, ainsi que d'autres personnes.

Les préoccupations concernant votre bien-être et celui des autres peuvent être stressantes et épuisantes. Pratiquer des habitudes saines peut améliorer votre humeur et vous aider à vous sentir mieux. Il s'agit notamment:

- Bien manger.
- Rester actif.
- Se coucher suffisamment.
- Se connecter avec des êtres chers.
- Faire du temps pour la détente et les activités que vous aimez.



Ce document est un résumé de ce qui apparaît sur l'écran dans X-plain TM. Il a pour but l'information et ne prétend pas remplacer les conseils d'un médecin ou d'un professionnel de la santé, ni les recommandations d'un plan de traitement particulier. Comme tout matériel imprimé, il est possible qu'il soit périmé dans un temps prochain. Il est important que vous consultiez un médecin ou un professionnel de la santé pour votre cas particulier.

Un vaccin contre la grippe saisonnière ne vous protégera pas contre le COVID-19. Mais il est toujours recommandé de se faire vacciner contre la grippe cet automne. Cela réduit le risque de contracter la grippe et le COVID-19 en même temps. Il permet également de prévenir les complications graves de la grippe.

De plus, le fait de se faire vacciner contre la grippe permet de préserver les ressources des hôpitaux afin qu'ils puissent accueillir tous ceux qui ont besoin de soins médicaux. Comme le vaccin contre la grippe n'est pas forcément sûr pour tout le monde, veuillez consulter votre prestataire de soins de santé avant de le recevoir.

## Sommaire

Le COVID-19 provoque habituellement une maladie légère à modérée. Mais certains cas ont entraîné de graves maladies ou la mort. Les personnes souffrant de problèmes de santé chroniques et les personnes âgées sont à plus haut risque.

Les symptômes surviennent généralement environ 2 à 14 jours après avoir été en contact avec le virus. Les symptômes peuvent inclure:

- Toux.
- Fièvre ou frissons
- Difficulté à respirer.

Certains patients atteints de COVID-19 présentent d'autres symptômes ou n'en présentent aucun.

Appelez votre fournisseur de soins de santé si vous présentez des symptômes. Si vous avez été exposé à quelqu'un qui a le COVID-19, informez votre fournisseur de soins de santé. Pour protéger les autres, appelez le bureau avant de vous rendre.

De nombreux traitements sont testés pour le COVID-19. Les soins de soutien peuvent aider à soulager les symptômes. La plupart des gens récupèrent par eux-mêmes.



---

Ce document est un résumé de ce qui apparaît sur l'écran dans X-plain TM. Il a pour but l'information et ne prétend pas remplacer les conseils d'un médecin ou d'un professionnel de la santé, ni les recommandations d'un plan de traitement particulier. Comme tout matériel imprimé, il est possible qu'il soit périmé dans un temps prochain. Il est important que vous consultiez un médecin ou un professionnel de la santé pour votre cas particulier.



Éviter les contacts étroits et ne pas toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche peut contribuer à vous protéger, vous et d'autres personnes, contre la maladie. Évitez de partager de la nourriture, des boissons ou des articles ménagers. Portez un masque autour des autres personnes, surtout lorsque vous ne pouvez pas pratiquer la distanciation sociale.

Chacun peut aider à prévenir la propagation de l'infection en se lavant souvent les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes. Si le savon et l'eau ne sont pas disponibles, utilisez un désinfectant à base d'alcool pour les mains avec au moins 60 % d'alcool.

Nos connaissances sur la façon de traiter et de prévenir le COVID-19 augmentent chaque jour. Pour obtenir les informations les plus récentes, consultez:

- Les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies, ou CDC, pour ceux qui vivent aux États-Unis ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)).
- Les autorités sanitaires locales de votre région.