



Coronavirus (COVID-19) Guide de Soins



Guide de Soins durant la Quarantaine

Dans cette brochure, vous trouverez des instructions sur la façon de prendre soin de vous, vos proches et notre communauté pendant l'épidémie de **COVID-19**.

Veillez utiliser cette ressource importante dans l'une des situations suivantes :

- Si vous développez **une fièvre supérieure à 100.0** ou des symptômes de maladie respiratoire (**toux, essoufflement et maux de gorge**),
- Si vous avez été testé pour COVID-19 et êtes en attente des résultats,
- Si on vous a demandé de se mettre en quarantaine en raison d'un voyage ou d'un contact étroit d'un cas COVID-19 confirmé.

Si vous êtes récemment revenu de l'étranger ou de l'intérieur des Etats-Unis, où le COVID-19 s'est manifesté, il est fortement recommandé de s'auto-confiner (ou de se mettre en quarantaine).

Si vous avez personnellement été en contact étroit avec une personne qui a été diagnostiqué du COVID-19, il est fortement recommandé de s'auto-confiner (ou de se mettre en quarantaine).

- **Vous devez rester à la maison pour une période de 14 jours** à partir de votre dernière exposition.
- **Suivez les instructions de quarantaine** fournis par votre département de santé et le CDC.

Pendant la Quarantaine



Si vous développez de la fièvre (100.0°F ou plus), toux ou essoufflement :

- Veuillez contacter votre médecin ou le District de Santé Publique en Abilene-Taylor at 325-692-5600 pour plus d'instructions.
- **NE PAS SORTIR EN PUBLIC**
- Évitez tout contact avec les autres
- Se laver les mains fréquemment ; **immédiatement après avoir toussé, éternué ou après avoir été en contact avec votre visage.**
- Restez hydraté et reposez-vous.
- Visitez abilenetx.gov/covid19 pour des informations complètes.



Que faire si vous pensez avoir le coronavirus (COVID-19)

Si vos symptômes s'aggravent :

- Appeler avant d'aller chez un médecin
Ou en Salle d'Urgence
- **Consultation par Télémédecine : (325)437-8602**
- Consultation par Texte au **Hendrick Medical Center** : Envoyer « COVID Help » au (325)216-4824
- **Si vos symptômes mettent votre vie en danger et que vous avez besoin D'assistance médicale immédiate, APPELER LE 911**



Vérifier et Enregistrer tous les jours

Suivez ces étapes pour surveiller et enregistrer votre santé au quotidien :

1. Prenez votre température avec un thermomètre **deux fois par jour** et surveillez la toux, l'essoufflement et le mal de gorge.
2. **RESTEZ A LA MAISON** et évitez tout contact avec les autres. Ne pas aller à l'école ou au travail pendant cette période de 14 jours.
3. Ne prenez pas les transports en commun, les taxis ou les autocars et évitez les lieux publics.
4. Gardez vos distances des autres (environ 6 pieds ou 2 mètres).
5. Si vous tombez malade avec **de la fièvre, une toux ou un essoufflement**, suivez les instructions à la page 3.
6. Si vous devez consulter un médecin pour d'autres raisons telles que la dialyse, **appelez à l'avance votre médecin** et parlez-lui de tout voyage récent.



Abilene Taylor County Public Health District : 325-692-5600 OU appelez 211 pour plus d'informations à propos du COVID-19.

RECEVEZ LES DERNIERES INFORMATIONS DE LA VILLE ET MISES A JOUR
AU SITE WEB [ABILENETX.GOV/COVID19](https://www.abilenetx.gov/covid19)

Vérifier et Enregistrer tous les jours



COVID-19 QUARANTAINE

Faites un bilan de santé tous les matins et tous les soirs :

- Prenez votre température et/ou celle des membres de votre famille qui ont voyagé avec vous et ne peut pas le faire eux-mêmes.
- En plus de la fièvre, soyez attentif à tout autre symptôme du COVID-19, y compris la toux ou toute difficulté à respirer.
- Ecrivez votre température et tout autre symptôme dans le journal inclus dans cette brochure.

Si vous avez été exposé à une personne atteinte du COVID-19, cela peut prendre jusqu'à **14 jours** pour savoir si vous tomberez malade. Il est important de vérifier votre température **deux fois par jour** et de surveiller vos symptômes. Voir exemple.



























DAY	DATE	SYMPTOMS	TEMP
DAY 0	Feb 1, 2020	Day 0 is the day you left the country with an outbreak of COVID-19.	
DAY 1	Feb 2, 2020	No Symptoms	97.4 F
DAY 2	Feb 3, 2020	No Symptoms	98.6 F
DAY 3	Feb 4, 2020	No Symptoms	96.9 F
DAY 4	Feb 5, 2020	No Symptoms	98.6 F
DAY 5	Feb 6, 2020	No Symptoms	98.0 F
			97.3 F
			98.6 F
			96.5 F
			98.6 F

AU BOUT DE 14 JOURS :

- Avisez Abilene-Taylor Co. Public Health District que votre quarantaine est terminée
- La quarantaine est terminée si vous ne présentez aucun symptôme à la fin du quatorzième jour
- Si vous présentez des symptômes ou si vous êtes testé positif, vous devez rester en quarantaine pendant au moins 10 jours après, puis jusqu'à 24 heures sans symptômes ni fièvre.

Vérifier et Enregistrer tous les jours

Enregistrez le bilan de santé 2 fois par jour :

DAY	DATE	SYMPTOMS	TEMP
DAY 0		Day 0 is the day you left the country with an outbreak of COVID-19.	
DAY 1		 	
DAY 2		 	
DAY 3		 	
DAY 4		 	
DAY 5		 	
DAY 6		 	
DAY 7		 	
DAY 8		 	
DAY 9		 	
DAY 10		 	
DAY 11		 	
DAY 12		 	
DAY 13		 	
DAY 14		 	

Si vous êtes en attente des résultats ou testé positif : S'auto-confiner

- Vous devez vous isoler ; ce qui signifie que vous ne pouvez pas quitter votre domicile sauf pour obtenir des soins médicaux. **Vous ne devriez pas sortir pour faire des courses, aller à l'église ou assister à tout autre espace public.** Vous devez commander une livraison de nourriture et/ ou des courses ou demander à vos proches, voisins et/ ou votre église de l'aide. Vous pouvez également appeler le 211 pour obtenir de l'aide afin d'obtenir les articles dont vous avez besoin.
- Si vous avez été testé, vous devez vous isoler à domicile jusqu'à ce que vous receviez vos résultats de test.
- Si vous avez teste positif, vous devez rester en quarantaine pour au moins 10 jours and etre sans symptoms et sans fièvre pendant 24 heures.
- Si vos résultats de test sont négatifs, vous pouvez retourner au travail ou à l'école après que vous n'avez plus de fièvre (sans médicament anti-fièvre) et sans symptômes pendant 24 heures.
- Si vous avez développé une fièvre supérieure à 100.0 ou une toux, essoufflement et maux de gorge, et que vous n'avez pas été testé du COVID-19, veuillez rester à domicile jusqu'à ce que vous n'avez plus de fièvre ni de symptômes pendant 24 heures.



APPELEZ AVANT DE VOUS RENDRE CHEZ UN MEDECIN OU UNE SALLE D'URGENCE.

Envoyez "COVID Help" au 325-216-4824.