

Gérer les symptômes de la COVID-19 à la maison



Symptômes de la COVID-19

La plupart des personnes présentant des symptômes légers se rétabliront d'elles-mêmes. Les symptômes n'ont pas besoin d'être traités, mais certaines choses peuvent vous aider à mieux vous sentir pendant votre rétablissement.

- Fièvre (>37,8 °C ou 100 °F)
- Fatigue
- Diarrhée
- Toux (généralement sèche, mais expectorations possibles)
- Douleurs musculaires et courbatures
- Nausées/vomissements
- Maux de tête
- Écoulement nasal
- Souffle court
- Mal de gorge
- Conjonctivite
- Perte de l'odorat et/ou du goût
- Perte d'appétit
- Éruptions cutanées



Signaux d'alarme

Assurez-vous de connaître les signaux d'alarme et de savoir quand demander une assistance médicale d'urgence :

- Difficulté à respirer ou souffle court
- Douleur ou pression persistante à la poitrine
- Confusion d'apparition récente ou incapacité à se réveiller
- Lèvres ou visage bleus



Protégez les autres et freinez la propagation

- Restez à la maison
- Restez dans une pièce séparée des autres, si possible
- Portez un protecteur facial (p. ex., masque, foulard, bandana) si vous devez être en contact avec d'autres personnes
- Utilisez une salle de bain séparée des autres, si possible
- Nettoyez et désinfectez fréquemment les surfaces touchées tous les jours



Surveillez vos symptômes

- Prenez et notez votre température tous les jours avant de prendre un médicament
- Reposez-vous le plus possible
- Buvez beaucoup de liquide
- Mangez des aliments nutritifs (p. ex., fruits et légumes)

Gérer les symptômes de la COVID-19 à la maison



Fièvre

- Enlevez une couche de vêtements et de pour vous garder au frais
- Buvez beaucoup de liquide, préférablement de l'eau
- Maintenez une température ambiante de 20-21 °C ou 68-70 °F
- Reposez-vous et évitez l'effort physique

Si la fièvre est inconfortable, vous pouvez prendre un des médicaments suivants pour la faire baisser :

- Acétaminophène (Tylenol®)
- Ibuprofène (Advil® or Motrin®)
- Naproxène (Aleve®)
(À éviter chez l'enfant <12 ans)
- AAS (Aspirin®)
(À éviter chez l'enfant <18 ans)



Céphalées ou douleurs musculaires

- Reposez-vous dans une pièce sombre et calme
- Mettez une compresse froide ou un sac de glace sur votre tête

Si la douleur est inconfortable, vous pouvez prendre un des médicaments suivants pour l'atténuer :

- Acétaminophène (Tylenol®)
- Ibuprofène (Advil® or Motrin®)
- Naproxène (Aleve®)
(À éviter chez l'enfant <12 ans)
- AAS (Aspirin®)
(À éviter chez l'enfant <18 ans)



Toux

- Essayez d'éviter de respirer de la fumée, de la poussière et de la pollution
- Buvez beaucoup de liquide, préférablement de l'eau
- Utiliser un humidificateur ou prendre une douche chaude peut être utile
- Un peu de miel pasteurisé au coucher peut aider à apaiser la toux
 - Les adultes peuvent prendre 1 cuillère à table
 - Les enfants de >1 an peuvent prendre ½ à 2 cuillères à thé

Il n'existe pas beaucoup de données prouvant que les médicaments contre la toux sont efficaces. Toutefois, si la toux est très irritante et qu'elle nuit au repos, vous pouvez essayer un des médicaments suivants :

- Dextrométhorphan
(À éviter chez l'enfant <6 ans)
- Produits contenant de la codéine
(À éviter chez l'enfant <18 ans)

Appelez votre pharmacien pour toute question concernant ces médicaments ou vos symptômes.