



Ensemble en santé – Que faire si vous avez le COVID-19 ?

La plupart des personnes infectées par le virus de la COVID-19 guérissent sans traitement particulier et se rétablissent en environ deux semaines. Vous pouvez donc, dans la majorité des cas, vous soigner à la maison. Et bien sûr, vous pouvez appeler et parler à une infirmière du Centre de santé. Nous sommes tous là !

Nous travaillons avec les autorités de santé publique --

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/guide-autosoins-covid-19>

Voici leurs meilleurs conseils pour gérer les symptômes. Pour l'adulte, le repos vous aidera à combattre la maladie, mais l'immobilité complète n'est pas recommandée. Vous pourrez reprendre vos activités dès que votre état vous le permettra. Cependant, même si vous vous sentez bien, vous devez poursuivre votre isolement jusqu'à la fin. **Buvez autant de liquide que possible**, en particulier si vous faites de la fièvre. Il est recommandé de boire 1,5 litre de liquide par jour, et évitez les boissons alcoolisées ou de la caféine. **Prenez des médicaments pour soulager l'inconfort : des médicaments en vente libre peuvent être utilisés (si vous n'avez aucune contre-indication)** pour soulager les symptômes tels que la fièvre, les douleurs



Janet

musculaires ou les maux de tête. Il est préférable de prendre de l'acétaminophène (TylenoMD); cependant, l'utilisation d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AdvilMD et MotrinMD) est sans danger. Évitez de prendre en même temps des produits qui contiennent les mêmes ingrédients, comme du TylenoMD et du Tylenol sinusMD. Vous devez cependant continuer à prendre vos médicaments habituels. En cas de doute sur les interactions entre vos médicaments et les médicaments en vente libre, contactez votre pharmacien.



Mary-Ellen

Pour la douleur à la gorge : laissez fondre des glaçons ou des médicamenteuses; gargarisez-vous avec de l'eau salée (½ c. d'eau tiède), mangez des aliments froids de consistance molle comme le fromage cottage, de la crème glacée. **Pour la congestion nasale** utilisez une solution saline pour rendre les sécrétions plus décongestionnantes ou les solutions salines ne sont pas utiles. **Pour soulager la toux persistante qui interfère avec le sommeil :**



Heidi

pastilles non thé de sel dans 250 ml tels du yogourt, du **ou l'écoulement nasal :** liquides. Les contre la perte d'odorat. **dormez la tête surélevée.**

La prise en charge des symptômes chez les enfants est sensiblement la même que chez les adultes :

encouragez lui permettra. des signes de exemple, vous comme du libre qui



Karine

encouragez-le à se reposer et à reprendre ses activités dès que son état le permet. Encouragez-le à boire des liquides, surtout s'il a de la fièvre. S'il présente des signes de déshydratation, parce qu'il a des vomissements et des diarrhées, par exemple, vous pouvez lui donner des solutions de réhydratation vendues en pharmacie, comme PedialyteMD. S'il a plus de 3 mois, donnez-lui des médicaments en vente libre qui peuvent être utilisés pour soulager l'inconfort.

Dans tous les cas, vous devez suivre les recommandations d'isolement, vous laver souvent les mains, ne pas partager les objets personnels (verres à boire, vaisselle, etc.), surveillez les symptômes et l'évolution de votre état. Si vous pensez que vous devez vous rendre à l'hôpital, le gouvernement a publié une fiche d'information sur les décisions à prendre.



Katie

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aide-a-la-decision-covid-19>

Appelez-nous au 819-838-1082 si vous avez besoin de conseils.

"Embrassez et aimez votre corps. C'est la chose la plus incroyable que vous posséderez jamais."