Ce que les New-Yorkais doivent maintenant savoir à propos du COVID-19

Alors que la ville de New York rouvre et que nous sortons davantage de chez nous, gardez toujours à l'esprit les actions des « Quatre Fondamentaux » visant à prévenir la transmission du COVID-19 :

- **Restez chez vous si vous êtes malade :** Surveillez votre santé et restez à la maison si vous êtes malade, sauf pour obtenir des soins médicaux indispensables (y compris le test de dépistage du COVID-19) et d'autres besoins essentiels.
- **Distanciation physique :** Restez à au moins 2 mètres des personnes qui ne font pas partie de votre foyer.
- **Portez une protection faciale :** Protégez ceux autour de vous. Le port d'une protection faciale permet de réduire la propagation du COVID-19, surtout si vous êtes malade et ne présentez pas de symptômes. Pour plus d'informations sur les protections faciales, allez sur nyc.gov/health/coronavirus et cherchez « FAQ About Face Coverings » (Foire aux questions sur les protections faciales).
- **Pratiquez une bonne hygiène des mains :** Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous ne disposez pas d'eau et de savon ; nettoyez régulièrement les surfaces fréquemment touchées ; ne vous touchez pas le visage avec des mains non lavées ; et, couvrez votre toux ou votre éternuement avec un mouchoir ou votre manche, et non vos mains.

Comment le COVID-19 se propage-t-il ?

- Il est fort probable que le virus se transmette suite à un contact étroit (à moins de 2 mètres) avec une personne atteinte du COVID-19. Il se transmet par des gouttelettes projetées lorsqu'une personne tousse ou éternue, chante ou parle.
- Les personnes qui ne présentent aucun symptôme peuvent propager le virus.
- Il est possible de contracter le COVID-19 en touchant une surface sur laquelle se trouve le virus, puis en se touchant la bouche, le nez ou les yeux, mais on ne pense pas que ce soit le principal mode de propagation du virus.

Quels sont les symptômes du COVID-19 ?

- Les personnes atteintes du COVID-19 ont signalé des symptômes très variés, allant de légers à graves. Certaines personnes n'ont aucun symptôme.
- Les symptômes **peuvent apparaître 2 à 14 jours après l'exposition** au virus. Les personnes souffrant des symptômes suivants sont peut-être atteintes du COVID-19 (ce n'est pas une liste exhaustive des symptômes) :
    - fièvre ou frissons
    - toux
    - essoufflement ou difficulté à respirer
    - fatigue
    - maux musculaires ou courbatures
    - maux de tête
    - perte du goût ou de l'odorat
    - maux de gorge
    - nez bouché ou qui coule
    - nausées ou vomissements

    - diarrhée
- Les enfants présentent des symptômes similaires à ceux des adultes et sont généralement atteints d'une maladie bénigne. Les médecins ont récemment identifié une maladie rare mais grave touchant certains enfants, appelée le syndrome inflammatoire multisystémique de l'enfant (MIS-C), associé au COVID-19. Pour obtenir davantage d'informations, allez sur nyc.gov/health/coronavirus et cherchez « Multisystem Inflammatory Syndrome in Children » (Syndrome inflammatoire multisystémique de l'enfant).

Qui est le plus à risque de contracter une maladie grave s'il est atteint du COVID-19 ?

- Une maladie grave signifie que la personne atteinte de COVID-19 peut avoir besoin d'une hospitalisation, de soins intensifs, d'un ventilateur, ou peut même mourir. Les personnes qui courent un risque accru de maladie grave doivent être particulièrement attentives à surveiller leur santé et à contacter leur prestataire de soins de santé si elles présentent des symptômes.
- **Chez les adultes, le risque de maladie grave due au COVID-19 augmente avec l'âge**, les personnes âgées étant les plus exposées. Par exemple, les personnes dans la cinquantaine sont plus exposées à une maladie grave que celles dans la quarantaine. De même, les sexagénaires ou les septuagénaires sont, en général, plus exposés que les quinquagénaires.
- Les personnes de tout âge **présentant les problèmes de santé sous-jacents suivants** courent un risque accru de contracter une maladie grave à cause du COVID-19 :
    - cancer
    - maladie rénale chronique
    - BPCO (maladie pulmonaire obstructive chronique)
    - état d'immunodéficience (système immunitaire affaibli) à la suite d'une transplantation d'organe solide
    - obésité (indice de masse corporelle de 30 ou plus)
    - les maladies cardiaques graves, telles que l'insuffisance cardiaque, les maladies des artères coronaires ou les cardiomyopathies
    - drépanocytose
    - diabète sucré de type 2
- Nous sommes encore en train d'apprendre sur le fonctionnement du COVID-19, et il se peut que d'autres problèmes de santé augmentent le risque de maladie grave. D'après ce que nous savons à l'heure actuelle, les personnes atteintes des affections suivantes **pourraient** courir un risque accru de contracter une maladie grave à cause du COVID-19 :
    - asthme (modéré à sévère)
    - maladie cérébrovasculaire (affecte les vaisseaux sanguins et l'apport sanguin au cerveau)
    - fibrose kystique
    - hypertension ou pression artérielle élevée
    - état d'immunodéficience (système immunitaire affaibli) dû à une transplantation de sang ou de moelle osseuse, à des déficiences immunitaires, au VIH, à l'utilisation de corticostéroïdes ou à l'utilisation d'autres médicaments affaiblissant le système immunitaire
    - conditions neurologiques, telles que la démence
    - maladie du foie
    - grossesse
    - fibrose pulmonaire (ayant des tissus pulmonaires endommagés ou cicatrisés)
    - le tabagisme
    - la thalassémie (un type de trouble sanguin)
    - diabète sucré de type 1.

- Les enfants qui sont médicalement complexes, qui présentent des troubles neurologiques, génétiques ou métaboliques, ou qui souffrent d'une cardiopathie congénitale pourraient être plus exposés que les autres enfants à une maladie grave due au COVID-19.
- Pour plus d'informations, consultez le site des « Centers for Disease Control and Prevention » (Centres de contrôle et de prévention des maladies) (CDC) à l'adresse cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html.

Comment puis-je me protéger et protéger les autres contre le COVID-19 ?

- Suivez les « Quatre Fondamentaux » ! (voir page 1)
- Au fur et à mesure que nous sortons, gardez à l'esprit ce qui suit :
    - Restez dans des groupes plus restreints et avec des personnes en qui vous avez confiance pour être en accord avec les Quatre Fondamentaux.
    - Être dehors est plus sûr qu'être dedans, car il y a moins de risque de propagation.
    - Choisissez des activités où il est plus facile de rester à 2 mètres de distance, comme le frisbee, le cyclisme et les pique-niques.
- Allez sur nyc.gov/health/coronavirus et regardez « Tips on Getting Together Safely » (Conseils pour se réunir) pour d'autres idées.

Je suis plus âgé ou j'ai un problème de santé sous-jacent, puis-je sortir en toute sécurité ?

- Si vous avez un problème de santé sous-jacent qui augmente votre risque de contracter gravement le COVID-19 ou si vous avez 65 ans ou plus, envisagez de rester à la maison autant que possible pour vous protéger. Travaillez à domicile si vous le pouvez, évitez les foules et les rassemblements, et veillez à pratiquer la distanciation physique et à prendre d'autres précautions si vous sortez.
- Faites-vous livrer vos courses et autres produits de première nécessité, demandez à quelqu'un d'aller les chercher pour vous, ou faites vos courses en dehors des heures de pointe.
- Faire de l'exercice est important ! Allez dehors pour prendre l'air mais faites attention à suivre les « Quatre Fondamentaux » (voir page 1) lorsque vous le faites.
- Discutez avec votre prestataire de soins de santé qui est le mieux placé pour comprendre les risques relatifs à votre santé. Pour obtenir de l'aide afin de trouver un prestataire de soins de santé, voir ci-dessous.

Quels sont les tests disponibles de dépistage du COVID-19 ?

- Il existe deux types de tests :
    - **les tests de diagnostic** : des tests par écouvillonnage ou par analyse de la salive utilisés pour déterminer si une personne est **actuellement** atteinte du COVID-19 (c'est-à-dire si elle est actuellement malade).
    - **les tests de détection des anticorps** (également appelés **tests sérologiques**) : tests sanguins utilisés pour déterminer si une personne a eu le COVID-19 par le **passé**.
- Pour plus d'informations, rendez-vous sur nyc.gov/health/coronavirus et recherchez « COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions » (Le test de dépistage du COVID-19 : Foire aux questions)

Qui doit passer un test de dépistage du COVID-19 pour savoir s'il(elle) est actuellement infecté(e) ?

- Tous les New-Yorkais devraient se faire tester pour le COVID-19. Il est particulièrement important de se faire tester si :
    - vous avez des symptômes
    - avez été en contact étroit avec une personne ayant reçu un diagnostic positif au COVID-19 ou présentant des symptômes du COVID-19

    - avez récemment participé à une manifestation ou à un autre grand rassemblement
    - prévoyez de rendre visite à une personne présentant un risque élevé de maladie grave
    - vivez ou travaillez dans un environnement résidentiel communautaire (comme une maison de retraite)
    - travaillez dans le secteur des soins de santé ou occupez un emploi qui entretient des contacts étroits et réguliers avec d'autres

Que dois-je faire si je présente des symptômes du COVID-19 ?

- **Parlez avec votre prestataire de soins de santé !** Appelez votre prestataire de soins de santé si vous présentez des symptômes, en particulier si vous êtes une personne âgée, si vous êtes enceinte ou si vous avez des problèmes de santé qui vous exposent à un risque accru de maladie grave. Utilisez le téléphone ou la télémédecine lorsque c'est possible.
- **Faites-vous tester !** Si votre prestataire ne propose pas de test, consultez le site nyc.gov/covidtest pour trouver un site de dépistage près de chez vous ou appelez le **311**. De nombreux endroits proposent un dépistage gratuit.
- **Restez chez vous !** Ne quittez pas votre domicile, sauf pour vous soumettre à des tests de dépistage et à d'autres soins médicaux indispensables ou pour vous procurer des produits de première nécessité tels que des produits alimentaires si quelqu'un ne peut pas les obtenir pour vous. Ne vous rendez pas au travail, même si vous faites partie des travailleurs essentiels.

Quand dois-je recevoir des soins médicaux ou appeler le 911 ?

- C'est le bon moment pour obtenir les soins médicaux nécessaires que vous avez peut-être retardés, tels que les vaccinations pour vous ou vos enfants, les soins pour les maladies chroniques, les tests et dépistages de routine et les examens de contrôle. Les prestataires de soins de santé prennent des mesures supplémentaires pour assurer votre sécurité pendant l'état d'urgence de santé publique relatif au COVID-19. Pour plus d'informations, consultez le site nyc.gov/health/coronavirus et cherchez « Get the Medical Care You Need » (Obtenez les soins médicaux dont vous avez besoin).
- Il est important que vous receviez des soins médicaux d'urgence pour le COVID-19 et d'autres problèmes de santé si nécessaire. Rendez-vous aux urgences ou appelez le **911** immédiatement en cas de :
    - difficultés à respirer
    - douleurs persistantes ou sensation de pression dans la poitrine ou l'abdomen
    - apparition de confusion ou incapacité à rester éveillé ;
    - lèvres ou visage bleuâtres
    - difficulté à parler
    - relâchement soudain du visage
    - sensation d'engourdissement dans le visage, le bras ou la jambe
    - convulsions
    - toute douleur soudaine et intense
    - saignements incontrôlés
    - diarrhées ou vomissements importants et persistants
    - toute autre situation d'urgence

Que faire si je n'ai pas de prestataire de soins de santé ou d'assurance maladie ?

- Si vous avez besoin d'un prestataire de soins de santé, NYC Health + Hospitals fournit des soins à tous les New-Yorkais, indépendamment du statut immigratoire ou de la capacité de payer.

- Veuillez consulter le site nychealthandhospitals.org pour obtenir davantage d'informations et trouver un médecin, ou appelez le 844 692 4692 ou le **311**.

J'ai le COVID-19 ou je présente les symptômes du COVID-19. Que puis-je faire pour protéger les autres membres de mon foyer ?

- Restez le plus possible à au moins 2 mètres de tout le monde.
- Portez une protection faciale, surtout si vous êtes à moins de 2 mètres des autres.
- Utilisez une salle de bains individuelle si possible. Si vous partagez une salle de bains, désinfectez les surfaces fréquemment touchées après chaque utilisation.
- Lavez-vous régulièrement les mains au savon et à l'eau pendant au moins 20 secondes.
- Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir en papier ou votre bras lorsque vous éternuez ou toussez. N'utilisez pas vos mains. Jetez immédiatement les mouchoirs en papier et lavez-vous ensuite les mains.
- Nettoyez les surfaces fréquemment touchées, comme les plans de travail, poignées de portes, télécommandes et téléphones après chaque utilisation ou au moins une fois par jour. Utilisez un spray ou une lingette de nettoyage ménager.
- Ne partagez pas vos objets ménagers personnels tels que les verres, les tasses, les ustensiles de cuisine et les serviettes.
- Si vous partagez le même lit, une personne doit dormir sur le canapé ou à l'envers dans le lit, la tête à la place des pieds.
- Déplacez les sièges ou les autres meubles pour maintenir une distance physique.
- Ne recevez pas de visites à votre domicile.
- Si vous ne pouvez pas vous séparer en toute sécurité des autres membres du ménage, appelez le **311** ou le 1 844 692 4692 pour obtenir des informations sur les chambres d'hôtel gratuites pour les personnes qui ont ou pourraient avoir le COVID-19. Vous pouvez également consulter le site nyc.gov/covidhotel pour plus d'informations.

Que faire si je suis malade et dois sortir de chez moi pour obtenir des soins médicaux ou des produits de première nécessité ?

- Portez une protection faciale et maintenez une distance d'au moins 2 mètres des autres.
- Lavez-vous les mains avant de partir et utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool dehors.
- Évitez autant que possible les autres personnes : marchez si vous le pouvez et n'entrez pas dans les magasins bondés ou les transports.

Combien de temps dois-je rester chez moi si j'ai ou s'il se peut que j'aie le COVID-19 ?

- Si vous avez ou pourriez avoir le COVID-19, vous pouvez quitter votre domicile lorsque **toutes** les conditions suivantes sont remplies :
  - Vos symptômes sont apparus il y a **au moins 10 jours**.
  - Vous n'avez pas eu de fièvre au cours des trois derniers jours sans prendre de médicaments réducteurs de la fièvre **et**
  - votre état de santé général s'est amélioré.
- Si vous avez été testé positif au COVID-19 suite à un test virologique par prélèvement sur écouvillon ou de salive mais que vous n'avez jamais eu de symptômes, restez chez vous pendant 10 jours à compter de la date de votre test.

- Votre médecin peut recommander une période d'isolement plus longue si vous avez d'autres problèmes de santé sous-jacents ou en fonction de l'évolution de votre maladie. En outre, votre employeur peut vous demander de rester sans travail pendant une période différente en fonction des exigences de NYS.
- Comme nous ne savons pas encore s'il est possible d'attraper le COVID-19 plusieurs fois, il est important de poursuivre la distanciation physique, de porter une protection faciale et de pratiquer une bonne hygiène des mains à l'extérieur de chez vous.

Nous traversons une période difficile. Comme puis-je gérer mon stress et mon anxiété ?

- Il est naturel de se sentir dépassé(e), triste, anxieux(se) et effrayé(e), ou de ressentir d'autres symptômes de détresse comme des troubles du sommeil. Pour diminuer votre stress et gérer la situation, essayez de rester positif(ve) et pensez à ce qui fait votre force.
- Gardez le contact avec vos amis et vos proches grâce aux appels téléphoniques, réseaux sociaux et au chat vidéo. Vous pouvez également vous rencontrer au parc ou dans un autre espace ouvert, mais gardez au moins 2 mètres de distance et portez une protection faciale.
- Profitez du plein air et faites un peu d'exercice, mais n'oubliez pas de suivre les « Quatre Fondamentaux » lorsque vous le faites !
- Consultez la bibliothèque d'applications « App Library » (bibliothèque d'applis) sur nyc.gov/nycwell pour obtenir des outils en ligne qui vous aideront à prendre soin de votre santé et de votre bien-être émotionnel.
- NYC Well, un service de soutien gratuit et confidentiel à la santé mentale, compte des conseillers qualifiés disponibles 24h/24 et 7j/7 pour vous fournir des conseils rapides et vous orienter vers des soins. Appelez le 888 692 9355 ou rendez-vous sur nyc.gov/nycwell.
- L'assistance téléphonique de soutien émotionnel de l'État de New York pour le COVID-19 est assurée par des professionnels qualifiés qui fournissent un soutien et des orientations vers des soins. Elle est disponible de 8h à 22h sept jours sur sept au 844 863 9314.

Pour plus d'informations :

- Rendez-vous sur nyc.gov/health/coronavirus et cdc.gov/covid19.

Les recommandations du Département de la Santé de NYC peuvent changer à mesure que la situation évolue.
8.5.20