

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

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

- Il est fort probable que le virus se transmette suite à un contact étroit (moins de six pieds) avec une personne atteinte par la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19). Il se transmet par les gouttelettes projetées lorsqu'une personne tousse ou éternue, et peut-être même lorsqu'elle chante ou parle.
- Le COVID-19 peut se transmettre lorsqu'une personne touche une surface sur laquelle le virus est présent, avant de toucher ses yeux, son nez ou sa bouche sans s'être auparavant lavé les mains.
- Des preuves solides montrent que les personnes asymptomatiques peuvent propager le virus.

Qui est plus à risque de contracter le COVID-19 ou de développer une maladie grave ?

- Les personnes le plus à risque de développer une maladie grave sont les personnes de 50 ans et plus (les personnes âgées de 65 ans et plus sont les plus vulnérables) et celles qui souffrent d'autres problèmes de santé, notamment :
 - pneumopathie ou asthme modéré à sévère
 - cardiopathie ou autres problèmes cardiaques graves
 - cancer
 - système immunitaire affaibli
 - obésité
 - diabète
 - maladie rénale
 - maladie du foie
- Les personnes en contact étroit et régulier avec un malade du COVID-19 ont également plus de risques de contracter le virus. C'est le cas, par exemple, des personnes qui vivent dans le même foyer, des soignants à domicile ou des partenaires intimes.
- Même si rien ne prouve actuellement que les femmes enceintes sont plus susceptibles de contracter le COVID-19, elles doivent quand même bénéficier d'un suivi étroit. Les femmes enceintes peuvent tomber très malades si elles sont infectées par certains virus.

Quels sont les symptômes du COVID-19 ?

- Les personnes atteintes par le COVID-19 ont signalé des symptômes très variés, allant de légers à graves. Les symptômes **peuvent apparaître 2 à 14 jours après l'exposition** au virus.
- Les personnes présentant les symptômes suivants peuvent avoir le COVID-19 :
 - toux ;
 - essoufflement ou difficulté à respirer ;
 - fièvre ;
 - frissons ;
 - douleurs musculaires ;
 - maux de gorge ;
 - perte récente du goût ou de l'odorat.
- D'autres symptômes moins courants ont également été signalés, comme des nausées, des vomissements et de la diarrhée. Certains adultes plus âgés peuvent se sentir confus ou désorientés, avec un risque de chute.

- Les enfants ont des symptômes similaires à ceux des adultes, avec des cas généralement bénins. Les médecins ont récemment identifié une maladie rare mais grave touchant certains enfants, appelée « syndrome inflammatoire multisystémique de l'enfant » (MIS-C), associé au COVID-19. Pour obtenir davantage d'informations, consultez le site nyc.gov/health/coronavirus et effectuez une recherche avec les termes « Multisystem Inflammatory Syndrome in Children » (Syndrome inflammatoire multisystémique de l'enfant).

Je ne me sens pas malade. Comment puis-je me protéger et protéger les autres contre le COVID-19 ?

- **Restez chez vous et pratiquez la distanciation physique.** Même si vous vous sentez bien et n'avez aucun symptôme, restez chez vous autant que possible. Si possible, travaillez de chez vous et évitez les interactions non essentielles.
- Restez à au moins six pieds des autres personnes.
- Lavez-vous régulièrement les mains au savon et à l'eau pendant au moins 20 secondes. Utilisez un désinfectant à base d'alcool en l'absence de savon et d'eau.
- Couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir en papier ou la manche lorsque vous éternuez ou tousez. N'utilisez pas vos mains.
- Ne vous touchez pas les yeux, le nez ou la bouche si vous ne vous êtes pas lavé les mains.
- Évitez les poignées de main.
- Surveillez votre état de santé et l'apparition d'une fièvre, d'une toux, de difficultés à respirer, de maux de gorge et d'autres symptômes.
- À l'extérieur de chez vous, portez une protection pour le visage lorsque vous ne pouvez pas maintenir une distance d'au moins six pieds avec les autres, comme cela est exigé par le décret de l'État de New York. Une protection pour le visage peut être n'importe quel papier ou tissu bien fixé (comme un bandana ou une écharpe) qui couvre votre bouche et votre nez. Pour obtenir davantage d'informations sur les protections pour le visage, rendez-vous sur nyc.gov/coronavirus et effectuez une recherche avec les termes « FAQ About Face Coverings » (FAQ sur les protections pour le visage).

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

- Il existe deux types de tests :
 - **les tests virologiques** : tests de prélèvement sur écouvillon ou de salive utilisés pour déterminer si une personne a **actuellement** le COVID-19 (c.-à-d. 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 dans le **passé**. Les tests de détection des anticorps ne peuvent pas être utilisés pour savoir si une personne est actuellement infectée par le virus responsable du COVID-19, et ne mesurent pas non plus l'immunité au COVID-19.
- Pour obtenir davantage d'informations sur les différents types de tests, rendez-vous sur nyc.gov/health/coronavirus et effectuez une recherche avec les termes « COVID-19 Testing : Frequently Asked Questions » (Test de dépistage du COVID-19 : foire aux questions).

Quelles sont les personnes devant passer un test virologique pour savoir si elles sont actuellement infectées par le COVID-19 ?

- Il est recommandé aux personnes suivantes de passer un test virologique de dépistage du COVID-19 par prélèvement sur écouvillon ou de salive :

- Toute personne **présentant des symptômes**.
- Toute personne ayant été en **contact étroit** au cours des 14 derniers jours avec un malade avéré du COVID-19, en particulier en cas de contact au sein du foyer ou entre partenaires intimes.
- Toute personne qui **travaille dans un établissement de logement collectif**, comme une maison de retraite, un centre de soins pour adultes ou un refuge pour les personnes sans domicile fixe.
- Appelez votre prestataire si vous présentez des symptômes et si vous pensez avoir besoin d'un test de dépistage. Vous pouvez également consulter le site nyc.gov/covidtest pour trouver un site communautaire de dépistage à proximité de chez vous ou appeler le **311**.

Que dois-je faire si je suis malade et présente les symptômes du COVID-19 ?

- **Si vous avez des symptômes légers ou modérés, restez à la maison.** Ne sortez de chez vous que pour obtenir des soins médicaux essentiels (ceci inclut le test de dépistage du COVID-19) ou pour obtenir des produits de première nécessité, par exemple pour faire vos courses, si personne ne peut le faire à votre place.
- Ne vous rendez pas au travail, même si vous faites partie des travailleurs essentiels.
- Si vous avez 50 ans ou plus, êtes enceinte ou avez des problèmes de santé qui augmentent votre risque de contracter une maladie grave, appelez votre médecin pour surveiller votre santé de plus près.
- Si vous avez des inquiétudes concernant votre santé ou si vos symptômes ne disparaissent pas après trois à quatre jours, consultez votre prestataire de soins de santé.
- Utilisez le téléphone ou la télémédecine au lieu d'une visite médicale physique, si possible.

Quand dois-je appeler le 911 ou me rendre à l'hôpital ?

- Vous craignez peut-être de vous rendre à l'hôpital ou cabinet de votre médecin. Cependant, il est important d'obtenir des soins médicaux d'urgence pour le COVID-19 et d'autres problèmes de santé lorsque cela est nécessaire.
- Si vous présentez l'un des symptômes suivants, allez aux urgences ou appelez le **911** immédiatement :
 - difficultés à respirer ;
 - douleurs persistantes ou sensation d'oppression dans la poitrine ou l'abdomen ;
 - apparition d'une 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.
- Si vos symptômes sont préoccupants, mais que la situation n'est pas urgente, appelez votre prestataire de soins de santé immédiatement. De nombreux prestataires peuvent vous aider par téléphone ou par une visite en télémédecine.

Que dois-je faire si je n'ai pas de médecin ?

- Si vous avez besoin d'un prestataire de soins de santé, NYC Health + Hospitals (Santé et hôpitaux NYC) fournit des soins à tous les New-Yorkais, indépendamment du statut d'immigration 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 ?

- Dans la mesure du possible, maintenez une distance d'au moins six pieds avec les autres, et lorsque cela n'est pas possible, portez une protection pour le visage.
- 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 ou votre manche lorsque vous éternuez ou tousez. 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 la distance physique.
- Ne recevez pas de visites à votre domicile.

J'ai le COVID-19 ou je présente les symptômes du COVID-19, mais je ne peux pas m'éloigner des autres membres de mon foyer dans l'endroit où je vis. Que puis-je faire ?

- La ville de New York loue des chambres d'hôtel pour les personnes qui ont ou peuvent avoir le COVID-19 ou qui vivent avec une personne qui a le COVID-19, et n'ont pas la possibilité de maintenir une distance physique chez eux.
- Les prestataires agréés étudient les demandes et réservent une chambre d'hôtel pour les personnes remplissant les conditions requises. Pour trouver un prestataire agréé, veuillez consulter nyc.gov/covidhotel.

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

- Portez une protection pour le visage et maintenez une distance d'au moins six pieds avec les autres.
- Lavez-vous les mains avant de partir et utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool à l'extérieur.
- Évitez autant que possible les contacts. Marchez, si vous le pouvez, et ne rentrez pas dans des magasins très fréquentés et ne prenez pas un moyen de transport collectif.

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 s'il se peut que vous ayez le COVID-19, vous pouvez sortir de chez vous si **toutes** les conditions suivantes sont réunies :
 - 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 maladie s'est globalement améliorée.
- 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. Certains travailleurs essentiels (comme le personnel de maison de retraite) qui ont ou pourraient avoir le COVID-19 doivent également attendre plus longtemps avant de retourner travailler, conformément aux exigences de l'État de New York.
- 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 pour le visage et de pratiquer une bonne hygiène à l'extérieur de chez vous.

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

- Il est normal de se sentir bouleversé, triste, anxieux et effrayé ou d'éprouver d'autres symptômes d'inquiétude, comme des troubles du sommeil. Pour diminuer votre stress et gérer la situation, essayez de rester positif 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.
- Si vous n'êtes pas malade, sortez de chez vous et faites de l'exercice, mais n'oubliez pas de porter une protection pour le visage, de maintenir une distance physique et de vous laver fréquemment les mains.
- Consultez la bibliothèque d'applications « App Library » 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 (NYS) 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.

5.20.20