

QUESTIONS FREQUENTES SUR LE NOUVEAU CORONAVIRUS (COVID-19)

Qui peut effectuer un test de dépistage de la COVID-19 dans les établissements médicaux de MaineHealth ?

Test de dépistage de la COVID-19 pour les personnes symptomatiques

Tout patient pris en charge dans un établissement de MaineHealth qui présente des symptômes de COVID-19 peut être testé. Les symptômes comprennent : fièvre ou frissons, perte du goût ou de l'odorat apparue récemment, toux apparue récemment, essoufflement, douleurs musculaires ou mal de gorge. Si vous présentez l'un de ces symptômes, contactez l'équipe soignante de MaineHealth, qui prendra les dispositions nécessaires pour vous faire passer le test, si cela est indiqué.

Les personnes présentant des symptômes de COVID-19 qui consultent pour un avis médical dans un établissement de soins d'urgence, un centre de consultation sans rendez-vous ou un service des urgences d'un établissement hospitalier de MaineHealth feront l'objet d'une évaluation et d'un test de dépistage, si cela est indiqué.

Test de dépistage de la COVID-19 pour les personnes asymptomatiques

Le test pour les personnes asymptomatiques est maintenant disponible pour les patients séjournant dans un établissement de MaineHealth qui ne présentent pas de symptômes de la COVID-19 mais :

- ont été exposés à la COVID-19 ; et/ou
 - présentent un risque élevé d'exposition.
Les personnes dont on sait qu'elles ont été exposées sont celles qui se sont trouvées pendant au moins 30 minutes à une distance de moins de 2 m d'une personne atteinte de la COVID-19, dont le diagnostic a été confirmé par une analyse biologique. Par exemple :
 - Contacts familiaux
 - Personnel soignant et premiers intervenants essentiels
 - Résidents et personnel d'établissements de vie en collectivité
- Exemples de personnes présentant un risque élevé :
- Personnes revenant d'États où la prévalence de la COVID-19 est plus élevée que dans le Maine
 - Personnes ayant participé à de grands rassemblements
 - Employés d'entreprises en contact direct quotidien avec du public
 - Personnel soignant et premiers intervenants essentiels
 - Résidents et personnel d'établissements de vie en collectivité, tels que les maisons de retraite et les EHPAD

Pour le test de dépistage des personnes asymptomatiques, il est nécessaire d'être recommandé par un membre du personnel de MaineHealth. Le test de dépistage des personnes asymptomatiques n'est pas disponible actuellement pour les personnes qui ne sont pas des patients séjournant dans un établissement de MaineHealth. Pour le moment, MaineHealth ne participe pas aux programmes de prélèvement par écouvillon et d'envoi (« swab and send ») ou de consigne permanente (« standing order ») de l'État du Maine.

Est-il sûr de venir pour un rendez-vous, une procédure ou une intervention chirurgicale ?

Conformément aux recommandations du gouverneur Mills et du [CDC](#), MaineHealth reprend ses services dans l'ensemble de notre système de santé. Si vous avez une maladie chronique ou grave, il est important de consulter le médecin et de poursuivre les procédures et les interventions chirurgicales qui vous ont été recommandées. Si vous reportez des soins, cela peut entraîner de graves complications.

Notre priorité reste de préserver votre sécurité tout en offrant une prise en charge exceptionnelle. Voici les mesures de sécurité que nous mettons en œuvre dans tous les établissements médicaux de MaineHealth :

- [Restriction des visiteurs](#) et port obligatoire du masque
- Dépistage des patients et des employés présentant des symptômes de COVID-19
- Lavage fréquent des surfaces et des mains
- Port d'un équipement de protection individuelle (EPI)
- Respect des recommandations strictes en matière de distanciation sociale dans notre pratique
- Prise en charge des patients atteints de COVID-19 dans des zones isolées des autres patients

Qu'est-ce que la COVID-19 ?

La COVID-19 (causée par un nouveau coronavirus) est une nouvelle maladie, qui provoque des symptômes pseudo-grippaux. Un nouveau coronavirus est un coronavirus qui n'a pas été identifié auparavant. Le virus responsable de la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) n'est pas le même que les coronavirus qui circulent couramment chez l'homme et provoquent une maladie bénigne, telle qu'un rhume banal. La plupart des cas de COVID-19 sont de sévérité légère à modérée. Certaines personnes, en particulier les personnes âgées et les personnes présentant des comorbidités préexistantes, pourraient développer une maladie respiratoire grave ou décéder si elles sont infectées. [En savoir plus sur la COVID-19.](#)

Quels sont les symptômes de la COVID-19 ?

Les maladies rapportées allaient de symptômes légers à une maladie grave et au décès pour les cas confirmés de maladie à coronavirus 2019 (COVID-19). Les symptômes ci-dessous peuvent apparaître **2 à 14 jours après l'exposition**.

- Fièvre
- Toux
- Essoufflement
- Frissons
- Tremblements répétés avec des frissons
- Douleurs musculaires
- Céphalées
- Maux de gorge
- Perte du goût ou de l'odorat apparue récemment

Si vous développez des signes précurseurs de la COVID-19, consultez immédiatement un médecin. Voici les signes qui doivent vous alerter :

- Difficultés à respirer ou essoufflement

- Douleur persistante ou sensation d'oppression dans la poitrine
- Confusion ou incapacité à se lever apparue récemment
- Lèvres ou visage bleutés

Cette liste n'est pas exhaustive. Pour tout autre symptôme ni grave ni inquiétant, consultez votre soignant. Pour prendre connaissance des dernières informations sur les signes et symptômes de la COVID-19, [consultez la page web du CDC fédéral](#).

Comment puis-je protéger ma famille et moi-même ?

Port d'un masque facial

- **Couvrez-vous la bouche et le nez avec un masque en tissu en présence de tiers.**
- **Les masques chirurgicaux sont actuellement exigés dans tous les établissements médicaux de MaineHealth.** Un membre de l'équipe soignante vous remettra un masque à votre arrivée.
- **Vous pourriez propager la COVID-19 à des tiers même si vous ne vous sentez pas malade.** Toutes les personnes doivent porter un masque en tissu dans les lieux publics, par exemple pour faire les courses dans les magasins ou pour effectuer d'autres achats de première nécessité.
- Les masques en tissu ne doivent pas être utilisés chez les jeunes enfants de moins de 2 ans ou quiconque présentant des difficultés à respirer, inconscient, handicapé ou dans l'impossibilité de retirer le masque sans aide.
- Le masque en tissu est destiné à protéger les autres au cas où vous seriez infecté(e).
- Continuez à maintenir une distance d'au moins 2 m entre vous et les autres. Le masque en tissu ne remplace pas la distanciation sociale.

Nettoyage fréquent des mains

- **Lavez-vous les mains** souvent à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes, en particulier après être allé(e) dans un lieu public ou vous être mouché(e), avoir toussé ou avoir éternué.
- Si vous n'avez pas accès facilement à de l'eau et du savon, **utilisez du gel hydroalcoolique pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool.** Frottez-vous les mains l'une contre l'autre sur toute leur surface jusqu'à ce que le gel ait séché.
- **Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche** si vous avez les mains sales.

Nettoyage fréquent des mains

- **Évitez tout contact rapproché** avec des personnes malades.
- Maintenez une **distance entre vous et les autres** si la COVID-19 se propage dans votre communauté. Cela est particulièrement important pour les personnes les plus à risque d'être très malades.

Restez chez vous si vous êtes malade

- **Restez chez vous** si vous êtes malade, sauf pour consulter un médecin.

Protection contre la toux et les éternuements

- **Couvrez-vous la bouche et le nez** avec un mouchoir en papier lorsque vous tousssez ou éternuez ou utilisez l'intérieur de votre coude.
- **Jetez les mouchoirs en papier usagés** à la poubelle.
- **Lavez-vous** immédiatement **les mains** à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. Si vous n'avez pas accès facilement à de l'eau et du savon, utilisez du gel hydroalcoolique pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool.

Nettoyage et désinfection

- **Nettoyez ET désinfectez tous les jours les surfaces touchées fréquemment.** Cela comprend les tables, les poignées de porte, les interrupteurs, les comptoirs de bar, les bureaux, les téléphones, les claviers, les toilettes, les robinets et les éviers.
- **Si les surfaces sont sales, nettoyez-les** : utilisez un produit nettoyant ou de l'eau et du savon avant de les désinfecter.

Pour prendre connaissance des dernières informations sur la façon de vous protéger, vous et vos proches, [consultez la page web du CDC fédéral](#) .

Que dois-je faire si je me sens malade ?

- **Restez chez vous** : les personnes atteintes d'une forme légère de COVID-19 ont généralement la possibilité de se rétablir chez elles. Ne sortez pas, sauf pour consulter un médecin. N'allez pas dans des lieux publics.
- **Surveillez vos symptômes.** Consultez immédiatement un médecin si votre état s'aggrave (si vous avez des difficultés à respirer, par exemple).
 - **Avant de vous rendre chez le médecin, appelez-le** : avant de venir au cabinet médical ou aux urgences, appelez pour parler de vos symptômes. On vous indiquera comment procéder.
 - **En cas d'urgence médicale, appelez le 911** : indiquez à l'opérateur que vous êtes atteint de la COVID-19 ou pensez l'être. Si cela est possible, mettez un masque avant l'arrivée des secours médicaux.
- **Portez un masque** : couvrez-vous la bouche et le nez avec un masque en tissu en présence de tiers.
 - Les masques chirurgicaux sont actuellement exigés dans tous les établissements médicaux de MaineHealth. Un membre de l'équipe soignante vous remettra un masque à votre arrivée.
 - Vous pourriez propager la COVID-19 à des tiers même si vous ne vous sentez pas malade. Toutes les personnes doivent porter un masque en tissu dans les lieux publics, par exemple pour faire les courses dans les magasins ou pour effectuer d'autres achats de première nécessité.
 - Les masques en tissu ne doivent pas être utilisés chez les jeunes enfants de moins de 2 ans ou quiconque présentant des difficultés à respirer, inconscient, handicapé ou dans l'impossibilité de retirer le masque sans aide.
 - Le masque en tissu est destiné à protéger les autres au cas où vous seriez infecté(e).
 - Continuez à maintenir une distance d'au moins 2 m entre vous et les autres. Le masque en tissu ne remplace pas la distanciation sociale.

- **Évitez les transports en commun** : évitez les transports en commun, le covoiturage ou les taxis.
Chez vous, tenez-vous à l'écart des autres membres de votre foyer.
- **Restez à distance des autres** : dans la mesure du possible, vous devez rester dans une pièce qui vous est réservée, à distance des autres membres de votre foyer. Le cas échéant, utilisez une salle de bain autre que celles qu'utilisent les membres de votre foyer.
- **Limitez le contact avec les animaux de compagnie et les animaux en général** : vous devez limiter le contact avec les animaux de compagnie et les autres animaux, tout comme vous le faites avec les personnes.
 - Même s'il n'y a pas eu de cas de COVID-19 rapportés chez les animaux de compagnie ou les autres animaux, il est toujours recommandé aux personnes infectées par le virus de limiter les contacts avec les animaux tant que nous n'en savons pas plus sur cette maladie.
 - Lorsque cela est possible, demandez à un autre membre de votre foyer de prendre soin de vos animaux tant que vous êtes atteint de la COVID-19. Si vous devez prendre soin de votre animal de compagnie ou être à proximité d'animaux alors que vous êtes malade, lavez-vous les mains avant et après vos interactions avec eux.
- **Lavez-vous les mains** : lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. Cela est particulièrement important après vous être mouché(e), avoir toussé ou avoir éternué ; après être allé(e) aux toilettes ; et avant de manger ou de préparer les repas.
- **Gel hydroalcoolique pour les mains** : si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez du gel hydroalcoolique pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool et frottez-vous les mains l'une contre l'autre sur toute leur surface jusqu'à ce que le gel ait séché.
- **Eau et savon** : l'eau et le savon constituent la meilleure possibilité, en particulier si les mains sont vraiment sales.
- **Évitez le contact** : évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche si vous avez les mains sales.
- **Ne partagez pas les objets du quotidien** : ne partagez pas la vaisselle, les verres, les tasses, les couverts, les serviettes de toilette ou le linge de lit avec d'autres personnes de votre foyer.
- **Après utilisation, lavez soigneusement les objets** : après avoir utilisé ces objets, lavez-les soigneusement à l'eau et au savon ou placez-les dans le lave-vaisselle.
- **Nettoyez et désinfectez** : nettoyez systématiquement les surfaces touchées fréquemment dans la pièce qui vous est réservée et la salle de bain. Laissez quelqu'un d'autre nettoyer et désinfecter les surfaces des pièces communes, mais pas votre chambre, ni la salle de bain.
 - Si un aidant ou une autre personne doit nettoyer et désinfecter la chambre ou la salle de bain d'un malade, il ne doit le faire que si cela est nécessaire. L'aidant/autre personne doit porter un masque et attendre aussi longtemps que possible après que la personne a utilisé la salle de bain.
 - Les surfaces touchées fréquemment sont les téléphones, les télécommandes, les comptoirs de bar, les plans de travail, les poignées de porte, les équipements de salle de bain, les toilettes, les claviers, les tablettes et les tables de chevet.
- **Nettoyez et désinfectez les espaces qui peuvent être souillés par du sang, des selles ou des fluides corporels.**
- **Nettoyants ménagers et désinfectants** : nettoyez l'espace ou l'objet à l'eau et au savon ou avec un autre produit nettoyant s'il est sale. Utilisez ensuite un produit ménager désinfectant.

- Pour vous assurer d'une utilisation sûre et efficace du produit, veillez à suivre les instructions figurant sur l'étiquette. De nombreux produits recommandent de maintenir la surface humide plusieurs minutes pour s'assurer de la destruction des germes. De nombreux produits recommandent également de prendre des précautions, telles que de porter des gants et de bien aérer la pièce pendant l'utilisation du produit.
- La plupart des produits ménagers désinfectants certifiés EPA devraient être efficaces. Guide de désinfection du CDC

Pour prendre connaissance des dernières informations sur la procédure à suivre si vous vous sentez malade, [consultez la page web du CDC fédéral](#).

Comment se propage le virus ?

On pense que le virus se transmet principalement de personne à personne :

- entre une personne en contact étroit avec une autre personnes (à moins de 2 m)
- par des gouttelettes respiratoires produites lorsqu'une personne infectée tousse, éternue ou parle
- Ces gouttelettes peuvent se poser sur la bouche ou le nez d'une personne située à proximité, voire être inhalées dans ses poumons.

Pour que la maladie se transmette à d'autres personnes, elle n'a pas besoin d'être forcément active chez la personne qui la transmet. Certaines récentes études ont suggéré que la COVID-19 pourrait être transmise par des personnes qui ne présentent pas de symptômes. Il est également possible qu'une personne puisse contracter la COVID-19 en touchant une surface ou un objet sur lequel se trouve le virus, puis en se touchant la bouche, le nez ou les yeux.

Pour prendre connaissance des dernières informations concernant le mode de transmission du virus, [consultez la page de questions fréquentes du CDC](#).

Dois-je être testé(e) ?

Si vous développez l'un des symptômes de la COVID-19 décrits ci-dessus, restez chez vous et appelez votre soignant. Le médecin vous aidera à déterminer si vous devez être testé(e). Pour prendre connaissance des dernières informations sur les tests de dépistage de la COVID-19, [consultez la page web du CDC fédéral](#).