

Questions fréquemment posées sur le nouveau coronavirus (COVID-19)

Qu'est-ce que la COVID-19 ?

La COVID-19 (connue aussi sous le nom de nouveau coronavirus) est une nouvelle maladie qui cause des symptômes similaires à ceux de la grippe. La plupart des cas sont légers ou modérés. Si les personnes âgées ou les personnes souffrant déjà de problèmes de santé contractent le virus, elles peuvent développer des troubles respiratoires graves ou même en mourir.

Que fait MaineHealth pour se préparer ?

MaineHealth est tous les jours en contact avec le CDC (Centre de prévention et de contrôle des maladies) du Maine et au niveau fédéral afin de surveiller la progression de la pandémie. Nos hôpitaux publics ont en place un plan solide pour lutter contre les maladies infectieuses et les pandémies. Éducation et préparation pour ce type même de situation ont lieu depuis des années. Notre personnel à l'entraînement nécessaire pour administrer des soins spécialisés en cas de maladie respiratoire et il dispose du matériel dont il a besoin pour le faire en toute sécurité. Nous prenons également toutes les précautions nécessaires pour protéger nos patients, nos visiteurs et nos employés :

- Dépistage des symptômes pour tous les patients
- Nettoyage de toutes les surfaces
- Lavage fréquent des mains
- Mise en place d'un nouveau règlement concernant les visites
- Annulation de tous les rendez-vous et procédures non essentiels

Veuillez ne pas nous appeler pour vous renseigner sur le statut d'une procédure non-urgente ou d'une visite non essentielle. Nous vous contacterons. Avant de venir, veuillez consulter le règlement de votre hôpital local concernant les visites (voir le lien ci-dessus). Nous reconnaissons le rôle considérable que les membres de la famille et les visiteurs jouent dans le processus de guérison. Merci de votre compréhension et de votre coopération dans l'effort que nous faisons pour protéger nos patients, nos visiteurs et nos employés.

Quels sont les symptômes d'une infection à la COVID-19 ?

Les symptômes de cette maladie varient de légers à sévères et peuvent aller jusqu'au décès pour les cas confirmés de la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19). Les symptômes suivants peuvent apparaître dans les 2 à 14 jours après exposition. *

- Fièvre
- Toux
- Essoufflement

Si vous développez des signes précurseurs d'infection à la COVID-19 qui constituent une urgence, vous devez recevoir une attention médicale immédiate. Les signes précurseurs qui constituent une urgence incluent* :

- Difficultés respiratoires ou essoufflement
- Douleur ou pression persistante dans la poitrine
- Nouvelle sensation de confusion ou extrême somnolence
- Lèvres ou visage bleuâtres

**Cette liste n'est pas exhaustive. Veuillez consulter votre médecin si vous avez d'autres symptômes sévères ou inquiétants.*

MaineHealth

La pandémie de la COVID-19 est une situation qui évolue rapidement. Consultez la page web du CDC fédéral afin d'obtenir les informations les plus récentes concernant les signes d'infection à la COVID-19 et les symptômes.

Comment protéger ma famille et moi ?

Lavez-vous souvent les mains.

- **Lavez-vous souvent les mains** avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes surtout après avoir été dans un lieu public ou après vous être mouché(e), après avoir toussé ou éternué.
- S'il n'y a pas de savon ni d'eau à disposition, **utilisez du gel antibactérien contenant au moins 60% d'alcool**. Couvrez-en bien toute la surface de vos mains et frottez-les l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient sèches.
- **Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche** avec des mains non lavées.

Évitez les contacts de près.

- **Évitez les contacts de près** avec les personnes qui sont malades.
- Si la COVID-19 se propage au sein de votre communauté, **gardez vos distances entre vous et les autres personnes**. Cela est tout particulièrement important pour les personnes dont le risque de tomber gravement malade est plus élevé.
- Si vous êtes malade, **restez à la maison**, sauf pour aller vous faire soigner.

Couvrez-vous la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez.

- **Couvrez-vous la bouche et le nez** avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez ou bien utilisez l'intérieur de votre coude.
- **Jeter les mouchoirs sales** dans la poubelle.
- **Lavez-vous les mains** immédiatement avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. S'il n'y a pas de savon ni d'eau à disposition, nettoyez-vous les mains avec du gel antibactérien contenant au moins 60% d'alcool.

Si vous êtes malade, portez un masque.

- **Si vous êtes malade** : vous devez porter un masque lorsque vous êtes avec d'autres personnes (par exemple, si vous êtes dans la même pièce ou le même véhicule) et avant d'entrer dans un centre médical. Si vous ne pouvez pas porter de masque (si par exemple cela vous empêche de respirer), alors vous devez faire de votre mieux pour couvrir votre toux et vos éternuements, et les personnes qui vous soignent doivent porter un masque si elles entrent dans la pièce où vous êtes.
- **Si vous N'êtes PAS malade** : Vous n'avez pas besoin de porter de masque à moins que vous ne vous occupiez de quelqu'un qui est malade (et que cette personne ne peut pas porter de masque). Les masques pourraient à manquer et leur utilisation doit être réservée pour le personnel soignant.

Nettoyez et désinfectez.

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

Les personnes âgées et celles qui souffrent déjà de problèmes de santé chroniques sévères (maladie cardiaque ou pulmonaire, diabète) semblent avoir un risque plus élevé de développer des complications graves si elles attrapent la maladie COVID-19. Veuillez consulter votre médecin pour qu'il vous explique les mesures que vous pouvez prendre pour vous protéger. La pandémie de la COVID-19 est une situation qui évolue rapidement. Consultez la page web du CDC fédéral afin d'obtenir les informations les plus récentes expliquant comment vous protéger et protéger ceux que vous aimez.

Que dois-je faire si je me sens malade ?

Restez à la maison, sauf pour aller vous faire soigner.

- **Restez à la maison** : les personnes modérément malades à cause de la COVID-19 peuvent rester à la maison pour guérir. Ne sortez pas, sauf pour aller vous faire soigner. Ne sortez pas dans les endroits publics.
- **Restez en contact avec votre médecin**. Appelez avant d'aller vous faire soigner. Assurez-vous de vous faire soigner si votre état empire ou si vous pensez que c'est une urgence.
- **Évitez les transports en commun** : Évitez d'utiliser les transports en commun, le co-voiturage ou les taxis.
- Restez éloigné(e) des personnes qui vivent avec vous.
- **Tenez-vous loin des autres** : Autant que possible, vous devez rester dans une pièce à part "réservée au malade" et à l'écart des autres personnes vivant avec vous. Si possible, utilisez une salle de bains séparée.
- **Limitez vos contacts avec les animaux domestiques et autres** : Essayez de limiter vos contacts avec les animaux de compagnie et autres, de la même façon que vous le faites avec les personnes autour de vous.

Bien qu'aucun cas d'animal domestique ou autre, malade à cause de la COVID-19 ait été reporté, il est néanmoins recommandé que les personnes atteintes du virus limitent leurs contacts avec les animaux jusqu'à ce que de plus amples informations soient reçues.

- Lorsque cela est possible, demandez à un autre membre de votre foyer de s'occuper de votre animal si vous avez la COVID-19. Si vous êtes obligé(e) de vous occuper de votre animal ou si vous devez être en contact avec des animaux pendant que vous êtes malade, lavez-vous les mains avant et après avoir été avec eux. Pour de plus amples informations, consultez "[La COVID-19 et les animaux](#)".

Appelez avant d'aller voir votre médecin.

- **Appelez à l'avance** : Si vous avez un rendez-vous médical, appelez le cabinet de votre médecin ou le service des urgences et dites-leur que vous avez ou que vous avez peut-être la COVID-19. Cela aidera le personnel à se protéger ainsi qu'à protéger les autres patients.

Si vous êtes malade, portez un masque.

- **Si vous êtes malade** : Vous devez porter un masque lorsque vous êtes en contact avec d'autres personnes et aussi avant d'entrer dans un centre médical.
- **Si vous vous occupez de quelqu'un qui est malade** : si la personne malade ne peut pas porter de masque (si par exemple le masque l'empêche de respirer), alors les personnes vivant sous le même toit doivent être dans une autre pièce. Lorsque les personnes qui s'occupent du malade entrent dans la chambre de ce dernier, elles doivent porter un masque. Les visites, autres que celles des personnes qui s'occupent du malade, ne sont pas recommandées.

MaineHealth

Couvrez-vous la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez.

- **Couvrez-vous** la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez.
- **Jetez** les mouchoirs sales dans une poubelle avec un sac à l'intérieur.
- **Lavez-vous les mains** immédiatement avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. S'il n'y a pas de savon ni d'eau à disposition, nettoyez-vous les mains avec du gel antibactérien contenant au moins 60% d'alcool.

Nettoyez-vous les mains souvent.

- **Lavez-vous les mains** souvent avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. Cela est tout particulièrement important après vous être mouché(e), après avoir toussé ou éternué, après avoir utilisé les toilettes, et avant de manger ou de préparer à manger.
- **Gel antibactérien** : S'il n'y a pas de savon ni d'eau à disposition, utilisez du gel antibactérien contenant au moins 60% d'alcool. Couvrez-en bien toute la surface de vos mains et frottez-les l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient sèches.
- **Savon et eau** : Le savon et l'eau sont ce qu'il y a de mieux, surtout si les mains sont visiblement sales.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche avec des mains non lavées.

À la maison, évitez d'utiliser les mêmes objets.

- **N'utilisez pas** les mêmes assiettes, verres, tasses, couverts, serviettes de toilette ou linge de lit avec les autres personnes de votre foyer.
- **Lavez-les consciencieusement après chaque usage** : Après avoir utilisé ces objets, lavez-les consciencieusement avec de l'eau et du savon ou mettez-les au lave-vaisselle/machine à laver.

Nettoyez tous les jours toutes les surfaces fréquemment touchées.

- Nettoyez tous les jours les surfaces fréquemment touchées dans votre zone d'isolement ("chambre du malade" et salle de bains); laissez à la personne qui s'occupe de vous le soin de nettoyer et de désinfecter les surfaces fréquemment touchées dans les autres endroits de la maison.
- Nettoyez et désinfectez : **Nettoyez régulièrement les surfaces fréquemment touchées dans votre "chambre de malade" et votre salle de bain. Laissez à quelqu'un d'autre le soin de nettoyer et de désinfecter les surfaces dans les espaces communs mais pas dans votre chambre ni dans votre salle de bain.**
 - Si une personne soignante ou quelqu'un d'autre a besoin de nettoyer et de désinfecter la chambre et la salle de bains d'une personne malade, elle/il doit le faire seulement si c'est nécessaire. La personne soignante/l'autre personne doit porter un masque et attendre le plus longtemps possible après que la personne malade ait utilisé les toilettes.
 - Les surfaces fréquemment touchées comprennent les téléphones, les télécommandes, les comptoirs, les dessus de table, les poignées de porte, les robinets et autres accessoires de salle de bains, les toilettes, les claviers, les tablettes et les tables de chevet.
- **Nettoyez les zones qui peuvent être couvertes de sang, de selles ou de fluides corporels.**
- **Produits ménagers et désinfectants** : Nettoyez la surface ou l'objet avec de l'eau et du savon ou un autre produit nettoyant si c'est sale. Utilisez ensuite un produit ménager désinfectant.
 - Assurez-vous de respecter les instructions sur l'étiquette afin de garantir une utilisation du produit efficace et sans danger. Plusieurs fabricants de produits recommandent de laisser la surface humide pendant plusieurs minutes pour tuer les germes. Plusieurs d'entre eux

MaineHealth

recommandent certaines précautions comme le port de gants et une bonne aération durant l'utilisation du produit.

- La plupart des désinfectants ménagers approuvés par EPA (Agence de protection de l'environnement) sont efficaces. Guide de désinfection du CDC.

Surveillez vos symptômes

- **Cherchez à consulter un médecin mais appelez d'abord** : Consultez immédiatement si vos symptômes s'aggravent (par exemple, si vous avez des difficultés à respirer).
 - **Appelez votre médecin avant d'aller au cabinet** : avant de vous rendre chez le médecin ou au service des urgences, appelez à l'avance et décrivez vos symptômes. Ils vous diront quoi faire.
- **Portez un masque** : si possible, mettez un masque avant d'entrer dans le bâtiment. Si vous ne pouvez pas porter de masque, essayer de maintenir une distance sécuritaire avec les autres personnes (au moins six pieds). Cela protégera les personnes du cabinet ou celles qui sont dans la salle d'attente.
- **Conformez-vous aux instructions de votre médecin ou aux services de santé de votre État** : les autorités locales de santé publique vous donneront des instructions sur la façon de surveiller vos symptômes et comment transmettre des informations.

Appelez le **911** si vous avez une urgence médicale : Si vous avez une urgence médicale et avez besoin d'appeler le 911, dites à l'opérateur que vous avez ou que vous pensez avoir la COVID-19. Si possible, mettez un masque avant que les secours arrivent.

La pandémie de la COVID-19 est une situation qui évolue rapidement. [Consultez la page web du CDC fédéral](#) afin d'obtenir les informations les plus récentes pour savoir ce qu'il faut faire si vous vous sentez malade.

Comment se propage la COVID-19 ?

On pense que le virus se propage surtout d'une personne à une autre :

- Entre les personnes qui sont en contact proche (à une distance d'à peu près six pieds)
- Par des gouttelettes produites lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue.

Ces gouttelettes peuvent arriver dans la bouche ou le nez des personnes qui se trouvent à côté ou bien il est possible qu'elles puissent aller dans les poumons. Il est possible qu'une personne attrape la COVID-19 en touchant une surface ou un objet sur lesquels se trouve le virus et en touchant ensuite sa bouche, son nez ou ses yeux.

Une personne activement malade avec la COVID-19 peut transmettre la maladie aux autres. Il est aussi possible que les personnes infectées par la COVID-19 mais qui n'ont pas de symptômes peuvent transmettre la maladie aux autres.

La pandémie de la COVID-19 est une situation qui évolue rapidement. [Consultez la page des "Questions et réponses fréquentes"](#) du site du CDC fédéral pour obtenir les informations les plus récentes sur la façon dont le virus se propage.

Si vous développez des symptômes tels que de la fièvre, de la toux et/ou des difficultés respiratoires, et si vous avez eu des contacts proches avec une personne confirmée malade avec la COVID-19, veuillez rester à la maison et appeler votre médecin.

Les patients âgés et les personnes atteintes de problèmes de santé chroniques sévères ou qui sont immunodéprimées doivent contacter leur médecin de bonne heure même si leurs symptômes sont légers.

MaineHealth

- Si vous avez des symptômes sévères tels qu'une douleur ou une pression persistante dans la poitrine, une nouvelle sensation de confusion ou d'extrême somnolence, les lèvres ou le visage bleuâtres, contactez votre médecin ou le service des urgences et consultez immédiatement. Votre médecin déterminera si vous montrez les signes et symptômes de la COVID-19 et si vous devez être testé(e).