

INFORMATION PATIENT · THORAX ET RESPIRATION

COVID-19 : se soigner à la maison

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences avec la COVID-19. Le médecin a contrôlé votre respiration et votre taux d'oxygène, et vous pouvez guérir chez vous en sécurité. Cette fiche explique comment prendre soin de vous et quand revenir.

De quoi s'agit-il ?

La COVID-19 est une infection causée par un virus qui se propage dans l'air quand on tousse, éternue ou parle. Elle peut causer de la fièvre, de la toux, un mal de gorge, de la fatigue, des courbatures et une perte de l'odorat. La plupart des gens guérissent seuls en 1 à 2 semaines, mais la toux et la fatigue peuvent durer plus longtemps.

Prendre soin de soi à la maison

- Reposez-vous et buvez beaucoup de liquides pour que vos urines restent claires.
- Restez chez vous et à l'écart des autres, surtout des personnes âgées et de toute personne malade, tant que vous avez de la fièvre.
- Portez un masque près des autres, couvrez votre toux et lavez-vous souvent les mains.
- Ouvrez les fenêtres pour faire entrer de l'air frais chez vous.
- S'allonger sur le ventre ou sur le côté peut aider à mieux respirer.
- Vérifiez chaque jour comment vous allez : est-ce que ça s'améliore ou si ça s'aggrave ?

Médicaments

- Le paracétamol ou l'ibuprofène peuvent aider contre la fièvre et les courbatures, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Suivez la notice de la boîte ou les indications de votre médecin.
- Évitez l'ibuprofène en cas d'ulcère de l'estomac, de maladie des reins, de certains types d'asthme ou de grossesse, sauf si votre médecin dit que c'est sans danger.
- Si votre médecin vous a donné des comprimés antiviraux, commencez-les tout de suite et prenez toute la cure.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé si vous ne vous améliorez pas après 7 jours.
- Consultez votre médecin si une toux ou une fatigue dure plus de 4 semaines.
- Si vous avez une maladie de longue durée, dites à votre médecin que vous avez la COVID-19, au cas où vos médicaments habituels devraient être changés.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Respiration difficile, rapide ou qui s'aggrave, même au repos**
- **Impossible de parler en phrases complètes**
- **Douleur ou pression à la poitrine qui ne passe pas**
- **Lèvres ou visage bleus ou gris**
- **Nouvelle confusion, ou grande difficulté à vous réveiller**
- **Vous n'urinez pas depuis 12 heures, ou vous ne gardez aucun liquide**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.