

Liste de vérification COVID-19 pour les habitants/tes de l'Ohio les plus âgés/es et les personnes présentant des pathologies chroniques

Se protéger contre la COVID-19

Parmi les personnes présentant un très haut risque d'être gravement malades de la COVID-19, on retrouve les personnes âgées de 65 ans et plus, les femmes enceintes, les fumeurs, ainsi que les personnes ayant des pathologies chroniques sous-jacentes et/ou graves telles que le cancer, l'insuffisance rénale, la bronchopneumopathie chronique obstructive, l'insuffisance cardiaque, l'obésité, la drépanocytose ou le diabète. Cliquez [ici](#) pour obtenir la liste complète des pathologies qui pourraient vous inclure dans le groupe des personnes à haut risque.

Le Département de la santé de l'Ohio recommande vivement aux personnes de ces catégories de prendre les mesures suivantes :

- Surveillez votre santé pour repérer les symptômes évocateurs de la COVID-19 :
 - Fièvre ou frissons.
 - Toux.
 - Essoufflement ou difficulté à respirer.
 - Fatigue.
 - Douleurs musculaires ou douleurs généralisées.
 - Maux de tête.
 - Perte soudaine du goût ou de l'odorat.
 - Maux de gorge.
 - Nez bouché ou nez qui coule.
 - Nausées ou vomissements.
 - Diarrhée.

Si vous présentez ces symptômes ou d'autres symptômes alarmants, contactez votre médecin immédiatement. Il est important que vous soyez examiné/e dès que possible.

- Demandez de l'aide immédiatement si vous présentez des signes de maladie grave, tels qu'une difficulté à respirer ou un essoufflement, une douleur persistante ou une pression au niveau de la poitrine, de la confusion ou une incapacité à vous réveiller, des lèvres ou un visage bleus, ou tout autre symptôme grave et alarmant.
- Consultez votre médecin pour obtenir des conseils sur les autres symptômes à surveiller et pour savoir à quel moment demander de l'aide.

- Restez à la maison autant que possible et ne recevez pas de visites. Essayez de sortir à l'extérieur pour marcher un peu ou pour pratiquer une activité récréative si possible.
- Lorsque vous sortez, portez une protection pour le visage, restez à une distance de 2 mètres par rapport aux autres et lavez-vous souvent les mains.
- Demandez à quelqu'un de faire vos courses indispensables, telles que les achats alimentaires ou les médicaments.
- Si vous devez sortir vous-même, portez un masque en tissu sur le visage et allez dans les lieux les moins fréquentés. Certains supermarchés, pharmacies et autres lieux proposent des heures d'ouverture spéciales pour les personnes à risque.
- Arrangez-vous pour disposer de plusieurs semaines de médicaments et d'autres fournitures. Si personne ne peut vous les procurer, demandez à la pharmacie si les médicaments prescrits peuvent être envoyés par courrier ou si vous pouvez les récupérer sans avoir à faire la queue, ou bien faites appel à un service de livraison si possible.
- Prévoyez quoi faire au cas où vous, ou les personnes sur qui vous comptez, tombez malades.
- Prenez soin de votre santé émotionnelle, ainsi que de celle des membres de votre foyer. Communiquez avec les membres de votre famille, vos amis, et vos voisins, grâce aux vidéoconférences, au téléphone et aux e-mails, au moins une fois par semaine afin de créer un réseau de soutien.

Mis à jour le 3 novembre 2020.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter coronavirus.ohio.gov.

Pour obtenir des réponses à vos questions sur la COVID-19, appelez le 1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634).

Votre santé mentale est tout aussi importante que votre santé physique. Si vous, ou une personne qui vous est chère, ressentez de l'anxiété liée à la pandémie du coronavirus, de l'aide est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Appelez la CareLine COVID-19 au 1-800-720-9616.

MALADIE À CORONAVIRUS 2019

Ohio

Department
of Health

Protégez-vous et protégez les autres contre la COVID-19 en prenant ces précautions.

PRÉVENTION

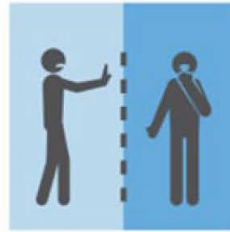
Pour obtenir des informations supplémentaires, appelez le 1-833-4-ASK-ODH ou consultez le site coronavirus.ohio.gov.



RESTEZ À LA MAISON EXCEPTÉ POUR TRAVAILLER ET RÉPONDRE À D'AUTRES BESOINS



PORTEZ UNE PROTECTION POUR LE VISAGE LORSQUE VOUS VOUS TROUVEZ EN PRÉSENCE D'UNE PERSONNE QUI NE FAIT PAS PARTIE DE VOTRE FOYER



PRATIQUEZ UNE DISTANCIATION SOCIALE D'AU MOINS 2 MÈTRES PAR RAPPORT AUX AUTRES PERSONNES



N'ORGANISEZ PAS DE RASSEMBLEMENT DE PLUS DE 10 PERSONNES



LAVEZ-VOUS LES MAINS SOUVENT À L'EAU ET AU SAVON (PENDANT 20 SECONDES OU PLUS)



ÉVITEZ DE TOUCHER VOS YEUX, VOTRE NEZ OU VOTRE BOUCHE SI VOUS NE VOUS ÊTES PAS LAVÉ LES MAINS OU APRÈS AVOIR TOUCHÉ DES SURFACES



UTILISEZ LES SERVICES DE LIVRAISON, LES DRIVES, AINSI QUE LES SERVICES DE RETRAIT LORSQU'ILS SONT DISPONIBLES



NETTOYEZ ET DÉSINFECTEZ LES SURFACES « SOUVENT TOUCHÉES » RÉGULIÈREMENT



NE TRAVAILLEZ PAS SI VOUS ÊTES MALADE



QUARANTAINE EN CAS DE RETOUR D'UN ÉTAT À FORTE PROPAGATION DE LA COVID-19

Pour de plus amples informations, veuillez consulter : coronavirus.ohio.gov