

Restez chez vous, New Yorkais : Ce que vous devez savoir aujourd'hui à propos du COVID-19

On observe une transmission communautaire généralisée du COVID-19 (maladie à coronavirus 2019) dans la Ville de New York. Le COVID-19 est une maladie respiratoire (qui affecte la respiration) causée par un nouveau coronavirus. Les symptômes peuvent varier de légers (mal de gorge) à graves (pneumonie). La plupart des gens n'auront pas besoin de soins médicaux pour traiter leurs symptômes. Ensemble, nous pouvons ralentir sa propagation, protéger les personnes les plus susceptibles de développer des maladies graves et empêcher nos travailleurs de la santé de tomber malades.

La transmission communautaire signifie que le COVID-19 circule à New York et que nous devons agir comme si nous étions tous exposés. Si vous êtes malade, vous devez rester chez vous. Tous les New Yorkais doivent à l'heure actuelle surveiller attentivement leur santé. Ne cherchez à vous faire soigner que si vous êtes très malade. Nous devons nous assurer que les personnes atteintes d'une maladie grave pourront être hospitalisées ou placées dans une unité de soins intensifs si nécessaire. Même si vous n'êtes pas malade, restez chez vous autant que possible : travaillez chez vous, étudiez chez vous et évitez toute interaction et tout événement inutile.

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

- Le virus peut se transmettre aux personnes qui sont en contact étroit (dans un rayon d'environ 6 pieds) avec une personne infectée lorsque celle-ci tousse ou éternue.
- Le virus se propage entre des personnes non liées par un voyage ou un autre cas positif.
- Les scientifiques ne s'accordent pas sur la durée de vie du COVID-19 sur les surfaces, mais ce dernier peut survivre sur des surfaces que les gens touchent fréquemment. Le virus peut alors se propager si une personne se touche les yeux, le nez ou la bouche avec des mains non lavées.
- Les responsables de la santé publique étudient encore le virus à l'origine du COVID-19, mais on pense que les personnes qui présentent des symptômes (toux et éternuements) sont les plus susceptibles de transmettre le virus à d'autres.

Qui est plus susceptible de contracter le COVID-19 ?

- Les personnes les plus exposées aux pathologies graves sont celles qui ont plus de 50 ans ou qui souffrent d'autres problèmes de santé, notamment de maladies pulmonaires chroniques, de maladies cardiaques, de diabète, de cancer ou dont le système immunitaire est affaibli.
- Les personnes ayant un contact étroit et régulier avec une personne qui a ou pourrait avoir le COVID-19 sont également plus exposées. Cela inclut les personnes qui vivent dans la même maison, les aides soignant(e)s qui travaillent à la maison ou les partenaires sexuel(le)s.

Quels sont les symptômes du COVID-19 ?

- Les symptômes les plus fréquemment signalés sont les suivants :
 - Fièvre (température supérieure à 100,4 degrés F ou 38 degrés C)
 - Toux
 - Essoufflement (difficulté à respirer)
 - Mal de gorge
- Si vous présentez l'un de ces symptômes, et qu'ils ne sont pas dus à un problème de santé préexistant comme l'asthme ou l'emphysème, vous pouvez être atteint du COVID-19 et vous devez rester chez vous.

Qui doit se faire tester pour le COVID-19 ?

- Les tests ne doivent être utilisés que pour les personnes qui doivent être hospitalisées pour une maladie grave comme la pneumonie. Cette pratique permet de protéger les professionnels de la santé et peut influencer sur les options en matière de traitement.

Les recommandations du Département de la santé de NYC peuvent changer à mesure que la situation du COVID-19 évolue.

- À ce stade, si vous présentez des symptômes, considérez que vous avez le COVID-19. Un test positif ne changera pas les consignes que vous donnera un médecin pour améliorer votre état de santé. Il vaut mieux rester à la maison.
- Si vous êtes seulement atteint d'une maladie bénigne, vous pouvez sauver la vie d'un autre New Yorkais en restant chez vous pour vous assurer que les ressources sanitaires profitent à ceux qui en ont le plus besoin. **Prenez soin des autres en restant chez vous.**

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. Vous ne devez pas chercher à recevoir des soins médicaux ou à faire des tests.** En restant chez vous, vous réduisez le risque de transmission à d'autres personnes, y compris aux professionnels de la santé dont on a besoin pour s'occuper des personnes les plus gravement malades.
- Si vous avez plus de 50 ans ou si vous souffrez de maladies chroniques, consultez votre médecin. Il voudra peut-être vous suivre de plus près.
- Si vos symptômes ne disparaissent pas ou s'aggravent après trois ou quatre jours, consultez votre médecin.
- Restez chez vous pendant au moins sept jours après la manifestation de vos symptômes. Assurez-vous que vous n'avez pas eu de fièvre pendant trois jours et que vous n'avez pas pris de médicaments pour faire baisser la fièvre, comme le Tylenol et l'ibuprofène. Assurez-vous également que votre toux et vos maux de gorge ont disparu avant de reprendre vos habitudes. Si vous n'avez jamais eu de fièvre, restez chez vous pendant au moins trois jours après avoir constaté une atténuation progressive de vos symptômes.
- Si vous sortez pour consulter votre médecin, portez un masque facial si vous en avez un. Si possible, prenez une voiture privée, prenez place sur le siège arrière et baissez la vitre.
- Si vous présentez des symptômes plus graves, tels que des difficultés respiratoires et une très forte fièvre, rendez-vous aux urgences. Appelez le **911** si vous avez besoin d'aide immédiatement.

Que dois-je faire si je suis malade à la maison ? Considérez que vous avez le COVID-19 !

- Ne quittez pas votre domicile, sauf pour recevoir des soins médicaux ou pour satisfaire d'autres besoins essentiels, comme faire des courses.
- N'allez pas à l'école ou au travail.
- Ne prenez pas les transports publics. N'utilisez pas le covoiturage ou les taxis.
- Restez le plus possible à l'écart des autres personnes vivant chez vous. Restez dans une chambre différente. Utilisez une salle de bain individuelle si possible. Si vous partagez une salle de bains, désinfectez les surfaces fréquemment touchées après chaque utilisation.
- Portez un masque facial, si vous en avez un, lorsque vous devez vous rendre dans des zones où se trouvent d'autres personnes.
- 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. N'utilisez pas vos mains pour éternuer ou tousser. Jetez immédiatement les mouchoirs en papier et lavez-vous les mains ensuite.
- Nettoyez les surfaces qui sont fréquemment touchées, telles que les comptoirs, les poignées de porte, les installations sanitaires et les téléphones. Nettoyez-les 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.
- Ne recevez pas de visites à votre domicile.

On m'a confirmé que j'avais le COVID-19 ou j'étais malade et j'ai peut-être eu le COVID-19. Combien de temps dois-je rester chez moi ?

Les recommandations du Département de la santé de NYC peuvent changer à mesure que la situation du COVID-19 évolue.

- Si vous aviez ou avez peut-être eu le COVID-19, restez chez vous pendant au moins sept jours après la manifestation de vos symptômes, et pendant trois jours après que votre fièvre soit tombée sans avoir utilisé de médicaments contre la fièvre, tels que le Tylenol et l'ibuprofène, et si les symptômes de votre toux ou de votre mal de gorge se sont atténués.
- Si vous n'avez jamais eu de fièvre, restez chez vous pendant au moins trois jours après avoir constaté une atténuation progressive de vos symptômes.

Comment puis-je me protéger et protéger les autres contre le COVID-19 ?

- Évitez tout événement, voyage ou interaction inutile. Restez chez vous autant que possible.
- 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 votre bouche et votre nez avec un mouchoir ou votre manche lorsque vous éternuez. N'utilisez pas vos mains.
- Ne vous touchez pas les yeux, le nez ou la bouche avec des mains non lavées.
- Pas de poignées de main. Faites plutôt un signe de la main ou donnez un coup de coude.
- Surveillez votre santé de plus près que d'habitude pour détecter les symptômes du rhume ou de la grippe.
- Établissez une plus grande distance entre vous et les autres. C'est ce qu'on appelle la distanciation sociale.

Comment pratiquer la distanciation sociale (physique) ?

- Restez chez vous autant que possible.
- Établissez une plus grande distance physique entre vous et les autres.
- Dans la mesure du possible, maintenez une distance d'au moins 6 pieds entre vous et les autres.
- Évitez les rassemblements massifs.
- Travaillez à la maison, si possible.
- Évitez tout voyage non essentiel.
- Évitez toute interaction sociale non essentielle.

Que puis-je faire pour aider d'autres New Yorkais ?

- Restez chez vous si vous vous sentez malade.
- Si vous vous sentez bien, restez chez vous autant que possible et pratiquez la distanciation sociale (physique).
- Ne cherchez pas à faire un test de dépistage du COVID-19, sauf si vous êtes malade et que vous ne vous sentez pas mieux après trois ou quatre jours. Si vous présentez des symptômes légers ou modérés, ne pas solliciter de soins médicaux. Cela permettra aux New Yorkais les plus malades d'avoir accès aux soins dont ils ont besoin.
- Ne stockez pas de masques. Nos professionnels de la santé ont besoin de masques pour rester en bonne santé et pour prendre soin des personnes les plus gravement malades.

Pour plus d'informations et de soutien :

- Pour des mises à jour en temps réel, envoyez « COVID » au 692-692. Des tarifs pour les messages et les données peuvent s'appliquer.
- Visitez nyc.gov/coronavirus pour obtenir des ressources et des informations supplémentaires.
- Si vous avez besoin de l'aide d'un professionnel, les Services de santé et hôpitaux de la Ville de New York (NYC Health and Hospitals) fournissent des soins à tous les New Yorkais, quel que soit leur statut en matière d'immigration ou leur solvabilité. Appelez le 844-NYC-4NYC (844-692-4692) ou le **311**.
- Si vous êtes anxieux, stressé ou débordé, contactez les conseillers qualifiés de NYC Well, la ligne d'assistance téléphonique confidentielle de la Ville. Appelez le 888-NYC-WELL (888-692-9355), ou envoyez « WELL » au 65173. Ou chattez en ligne sur nyc.gov/nycwell.