












10 consignes à respecter si vous présentez des symptômes du COVID-19

Savoir quoi faire peut nous aider à **mieux contrôler** les situations auxquelles nous risquons d'être actuellement confrontés et à **venir en aide** aux personnes qui nous entourent. Si vous avez des **symptômes** (fièvre, toux ou difficultés respiratoires), veuillez suivre ces indications :

- 1 AUTO-ISOLEMENT**
Isolez-vous dans **une pièce** avec une fenêtre **où vous resterez seul(e)**. Maintenez la porte fermée. Si possible, utilisez une salle de bain individuelle. Sinon, respectez une distance de sécurité de 2 mètres avec les autres membres du foyer et observez une hygiène stricte. 
- 2 RESTER EN CONTACT**
Gardez un téléphone près de vous afin d'informer de vos besoins et de rester en contact avec vos proches. 
- 3 DES SIGNES DE GRAVITÉ ?**
Si vous avez l'impression de manquer d'air ou si vous pensez présenter des **signes de gravité**, **appelez le 112**. 
- 4 NUMÉRO VERT RÉGIONAL**
Sinon, **veuillez appeler le numéro vert mis en place par la région**. Vous pouvez aussi téléphoner à votre centre de santé. 
- 5 COMMENT SE SOIGNER**
Prenez du **paracétamol** pour contrôler la fièvre. Posez un **linge humide** sur votre front ou prenez une douche tiède pour aider à faire baisser la fièvre. **Buvez beaucoup de liquide**. **Reposez-vous**, mais n'oubliez pas de marcher un peu dans la pièce de temps en temps. 
- 6 CONFINEMENT À DOMICILE**
Vous avez pris les premières mesures. Maintenant, vous devez lire et appliquer les **recommandations pour le confinement à domicile** et informer les membres de votre foyer qu'ils doivent rester en quarantaine. 
- 7 LAVAGE DES MAINS**
Assurez-vous que tous les membres de votre foyer savent comment **bien se laver les mains**. 
- 8 AGGRAVATION DES SYMPTÔMES**
Si vos symptômes s'aggravent, que vous éprouvez des difficultés à respirer ou que la fièvre ne baisse pas, **appelez le 112**. 
- 9 AU MOINS 10 JOURS**
L'isolement doit être maintenu pendant **au moins 10 jours** à compter du début des symptômes, à condition que 3 jours se soient écoulés depuis la disparition de tout signe clinique 
- 10 DIAGNOSTIC DE GUÉRISON**
Sauf autres indications au niveau régional, c'est à votre médecin traitant qu'il revient d'assurer votre **suivi** et d'établir le **diagnostic de guérison**. 