

Maladie à coronavirus (COVID-19)

Questions courantes sur la COVID-19

Trouvez les réponses aux [questions courantes sur la COVID-19](#). Apprenez comment la maladie se propage, combien de temps après l'exposition les symptômes apparaissent et quels symptômes il faut surveiller. Apprenez ce que vous pouvez faire pour la prévenir.

La maladie à coronavirus (COVID-19) est causée par un coronavirus. La COVID-19 s'est répandue dans le monde entier, y compris en Colombie-Britannique, et a été déclarée pandémie mondiale.

Symptômes

Les symptômes de la COVID-19 sont similaires à ceux d'autres maladies respiratoires, notamment la grippe et le rhume. Les symptômes courants de la COVID-19 sont les suivants :

- fièvre
- frissons
- toux
- essoufflement
- mal de gorge
- écoulement nasal
- perte de l'odorat ou du goût
- nausées ou vomissements
- diarrhée
- maux de tête
- douleurs musculaires
- fatigue
- perte d'appétit.

Parmi les symptômes moins courants, citons la congestion nasale, la conjonctivite (œil rose), les vertiges, la confusion, les douleurs abdominales, les éruptions cutanées ou la décoloration des doigts ou des orteils. Toute personne présentant des symptômes, même légers, peut se faire tester.

Les symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre. Certaines personnes peuvent présenter des symptômes légers, tandis que d'autres ont des symptômes plus graves. Si vous êtes atteint de la COVID-19, ou si vous pensez l'être, aidez à éviter de la transmettre aux autres en vous isolant à partir de la date du début de vos symptômes. Si vous êtes malade, restez à la maison. Pour en savoir plus sur l'auto-isollement, qui devrait s'auto-isoler et comment mettre fin à l'auto-isollement, voir [Self isolation and COVID-19](#).

Pour en savoir plus sur les symptômes de la COVID-19, sur les mesures à prendre si vous vous sentez malade et sur les personnes les plus susceptibles de souffrir de complications, voir [Symptômes de la COVID-19](#).

Réduire son risque d'infection

Le coronavirus se propage des façons suivantes :

- Par la dispersion des gouttelettes dans l'air, lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue

- Par contact personnel étroit comme avec une poignée de main ou un toucher des mains
- En touchant une surface ou un objet contaminé par le virus, puis en se touchant la bouche, le nez ou les yeux avant de se laver les mains

Il est important de se tenir à environ 2 mètres d'une personne malade, afin de réduire les chances de respirer des gouttelettes si elle se met à tousser ou à éternuer.

Se nettoyer les mains

- Lavez-vous souvent les mains au savon et à l'eau pendant au moins 20 secondes. Utiliser de l'eau et du savon est le moyen le plus efficace de réduire la propagation de l'infection.
- Si vous ne disposez pas d'un évier, vous pouvez utiliser des désinfectants à base d'alcool pour vous nettoyer les mains, à condition qu'ils ne soient pas visiblement souillés. Sinon, utilisez un chiffon, puis un désinfectant à base d'alcool pour bien les nettoyer.
- Ne vous touchez pas le visage, les yeux, le nez ou la bouche sans vous être lavé les mains.
- Nettoyez régulièrement les surfaces que vous touchez et désinfectez-les fréquemment.
- Ne partagez pas les aliments, les boissons, les ustensiles, etc.

Afin d'obtenir de plus amples informations sur la manière de vous laver les mains, consultez :

- [BC Centre for Disease Control: Hand washing](#)
- [HealthLinkBC File n° 85 Le lavage des mains : freinez la propagation des germes](#)
- [Agence de la santé publique du Canada : Évitez la propagation de COVID-19. Lavez vos mains.](#) (PDF 298 Ko)

Nettoyage et désinfection d'une manière générale :

- Nettoyez et désinfectez régulièrement votre maison pour éviter la propagation de maladies, notamment la COVID-19. De l'eau et du savon (p. ex., du savon liquide à vaisselle) ou des lingettes ménagères courantes peuvent être utilisés pour nettoyer la saleté, les miettes, l'huile ou d'autres débris sur les surfaces.
- Nettoyez les surfaces qui sont souvent touchées (comme les comptoirs, les tables, les poignées de porte, les toilettes, les éviers, les robinets, etc.) au moins une fois par jour.
- Nettoyez avec du savon ou du détergent avant de désinfecter.
- Si possible, utilisez des désinfectants achetés en magasin. Si les désinfectants achetés en magasin ne sont pas disponibles, vous pouvez mélanger de l'eau de Javel domestique avec de l'eau à température ambiante (n'utilisez pas d'eau chaude) dans des proportions spécifiques pour désinfecter les zones de votre maison. L'eau de Javel domestique doit être diluée.
- Les recommandations en matière de rinçage et de séchage sont des éléments importants du processus de désinfection.

Pour plus de renseignements sur le nettoyage et la désinfection, ainsi qu'un tableau décrivant comment préparer une solution désinfectante à l'aide d'eau de Javel et d'eau, voir le BC Centre for Disease Control : [Cleaning and disinfecting](#) (nettoyage et désinfection).

Si vous vivez dans le même ménage qu'une personne atteinte de la COVID-19 ou qui présente des symptômes respiratoires qui ont commencé dans les 14 jours suivant son retour au Canada, vous courez un risque élevé d'exposition et de propagation de l'infection à d'autres personnes. Isolez-vous à la maison pendant 14 jours. Si possible, séjournez dans des chambres séparées, dormez dans des lits séparés et utilisez des salles de bain séparées.

Maintenir la transmission à un faible niveau

L'éloignement physique

L'éloignement physique continue d'être important lorsque vous êtes à l'extérieur de votre domicile.

Continuez à appliquer ces conseils simples pour aider à maintenir la transmission de COVID-19 à un faible niveau :

- Restez à la maison et gardez une distance physique raisonnable avec votre famille lorsque vous avez des symptômes de rhume ou de grippe
- Lavez-vous les mains régulièrement.
- Évitez de vous toucher le visage, les yeux, le nez ou la bouche.
- Couvrez votre nez et votre bouche lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Pas de poignée de main ni d'étreinte en dehors de votre famille.
- Gardez une distance physique d'environ 2 mètres entre vous et les autres lorsque vous êtes dehors.

Pour en savoir plus sur la façon dont vous pouvez vous protéger et protéger les autres, voir [Physical Distancing](#) (éloignement physique) sur le site de BC Centre for Disease Control.

Masques

Portez un masque si vous présentez des symptômes de la COVID-19 ou si vous vous occupez d'une personne présentant des symptômes. Les masques agissent comme une barrière et aident à empêcher les gouttelettes de se répandre lorsque vous toussiez ou éternuez. L'utilisation d'un masque tout en respectant les mesures préventives ci-dessus peut contribuer à protéger les personnes qui vous entourent.

Masque non médical ou en tissu

Un masque en tissu peut aider à empêcher les gouttelettes respiratoires d'une personne infectée sans le savoir d'entrer en contact avec d'autres personnes à l'extérieur de la maison. Un masque non médical ou un couvre-visage peut être utilisé pendant les périodes où vous ne pouvez pas vous tenir à une distance sécuritaire des autres, comme dans les transports publics.

Le port d'un masque en tissu ne suffit pas à vous protéger contre la COVID-19. Continuez à prendre des mesures préventives telles que le lavage fréquent des mains, le nettoyage et la désinfection de vos surfaces et objets et l'éloignement physique autant que possible.

Pour en savoir plus sur le port d'un masque et les types de masques, voir le site du BC Centre for Disease Control : [Masques](#).

Rester près de chez soi

Le fait de rester près de chez soi permet de réduire le risque de propagation de la COVID-19. L'auto-isolement est obligatoire après un voyage international. Pour en savoir plus sur les voyages à l'intérieur et à l'extérieur du Canada : [Travel and COVID-19](#) (Voyage et la COVID-19)

Auto-isolement et fin de l'auto-isolement

L'auto-isolement consiste à rester chez soi et à éviter les situations où l'on pourrait être en contact avec d'autres personnes; il s'agit d'une mesure importante pour arrêter la propagation de la maladie.

Toute personne qui a été exposée à une personne atteinte de la COVID-19 ou qui est revenue d'un voyage international doit s'isoler et surveiller les symptômes de COVID-19 qui peuvent apparaître jusqu'à 14 jours après l'exposition au virus.

Toute personne présentant des symptômes de type COVID doit s'isoler après le début des symptômes.

Pour en savoir plus sur l'auto-isolement, qui devrait s'isoler et comment mettre fin à l'auto-isolement, voir [Self-Isolation and COVID-19](#) (Auto-isolement et COVID-19).

Autosurveillance

L'autosurveillance consiste à être très attentif à ce que vous ressentez pour voir si vous développez des symptômes de type COVID tels que la fièvre, la toux ou des difficultés respiratoires. Vous pourriez également avoir besoin de vous occuper d'enfants ou de proches plus âgés ou atteints de maladies chroniques et qui se surveillent eux-mêmes.

Pour en savoir plus sur l'autosurveillance, voir [How to self-monitor](#) (Comment s'autosurveiller) sur le site du BC Centre for Disease Control.

Test de dépistage

On recommande à toute personne présentant des symptômes de rhume, de grippe ou de la COVID, même légers, de passer un test de dépistage.

Vous n'avez plus besoin d'être orienté par un prestataire de soins de santé et vous n'avez pas besoin d'appeler le **8-1-1** si vous avez des symptômes et souhaitez passer un test de dépistage de la COVID-19. Vous pouvez utiliser l'outil d'autoévaluation de la C.-B. : [BC COVID-19 Self-Assessment Tool](#) pour vous aider à déterminer si vous avez besoin d'une évaluation supplémentaire pour le test de dépistage de la COVID-19 par un médecin, une infirmière praticienne ou dans un centre de collecte local.

Toute personne présentant des symptômes, même légers, peut se faire tester pour la COVID-19. Si tout le monde peut se faire dépister, certains symptômes peuvent également être le signe d'autres affections ou problèmes médicaux et vous devrez peut-être consulter un médecin. Si vous n'êtes pas sûr de vouloir consulter un médecin ou vous faire dépister, contactez votre prestataire de soins de santé, appelez le **8-1-1** ou utilisez l'outil [BC COVID-19 Self-Assessment Tool](#).

Cliquez sur les liens ci-dessous pour obtenir une liste des centres de collecte (lieux où vous pouvez vous faire tester) dans toute la province afin d'en trouver un près de chez vous ou appelez le **8-1-1** pour trouver le centre le plus proche.

- [Collection centre finder](#) (cellulaire et ordinateur)
- [Collection centre finder](#) (Internet Explorer)

Il est particulièrement important de tester les personnes symptomatiques qui sont plus à risque. Les personnes à haut risque continueront à être prioritaires pour les tests de dépistage (les travailleurs de la santé, les fournisseurs de services essentiels et les personnes qui sont vulnérables aux complications dues à la COVID-19).

Le test de dépistage n'est pas nécessaire si vous ne présentez aucun symptôme.

Traitement

Aucun traitement particulier n'existe pour la COVID-19. De nombreux symptômes peuvent être gérés à la maison. Buvez beaucoup de liquides, reposez-vous bien et utilisez un humidificateur ou une douche chaude pour soulager une toux ou un mal de gorge. Les médicaments en vente libre (comme le Tylenol) peuvent être utilisés pour réduire la fièvre et les douleurs. Si vous prenez votre température, faites-le avant de prendre des médicaments qui font baisser la fièvre ou attendez 4 heures après la dernière dose.

Lors de l'apparition d'une nouvelle maladie comme la COVID-19, aucun vaccin n'est disponible jusqu'à ce qu'il soit mis au point. D'éventuels vaccins sont à l'étude. La mise au point d'un nouveau vaccin peut prendre du temps.

Après avoir contracté le coronavirus, la plupart des personnes recouvrent la santé sans traitement. Les personnes qui développent une maladie plus grave peuvent avoir besoin de soins à l'hôpital ou à l'extérieur. Si vous devez consulter votre fournisseur de soins de santé, communiquez avec lui par téléphone à l'avance afin qu'il puisse prendre les dispositions nécessaires pour pouvoir vous examiner de manière sécuritaire. Portez un masque afin de protéger les autres.

Des médecins et des infirmières praticiennes sont à votre disposition pour fournir des soins en personne pendant la pandémie de COVID-19, et certains bureaux peuvent également proposer des rendez-vous par téléphone et par vidéo. Si vous avez besoin de soins, veuillez contacter votre prestataire de soins de santé, utilisez le répertoire [HealthLinkBC Directory](#) ou composez le **8-1-1** pour trouver un prestataire de soins de santé dans votre communauté.

Faites part de ce qui suit à votre fournisseur de soins de santé :

- Vos symptômes
- Où vous vivez et les lieux que vous avez visités
- Si vous avez eu un contact étroit ou prolongé avec une personne malade, notamment une personne qui fait de la fièvre, qui tousse ou qui a des difficultés à respirer

Pour obtenir plus de renseignements sur ce que vous pouvez faire si vous présentez des symptômes, voir [Symptoms and COVID-19](#) (Symptômes et la COVID-19)

Santé mentale

La pandémie de COVID-19 peut susciter des sentiments de confusion, de tristesse et d'anxiété difficiles à gérer. Il peut arriver que vous soyez stressé par les dernières nouvelles ou que vous vous sentiez seul pendant votre isolement. Ce sont des sentiments normaux face à l'incertitude. Il est plus important que jamais de prendre soin de votre santé mentale et d'être bon envers vous-même. En savoir plus sur la santé mentale et la COVID-19 :

- [Mental Health and COVID-19](#)
- [BC Centre for Disease Control: Mental well-being during COVID-19](#)
- [Government of Canada: Taking Care of Your Mental Health](#) (PDF 371KB)

Enfants, jeunes et familles

Être parent pendant la pandémie peut être difficile. Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, vous pouvez avoir des questions sur votre santé et celle de votre bébé. Vous pouvez avoir d'autres préoccupations concernant l'éducation de vos enfants pendant qu'ils restent à la maison. Pour en savoir plus sur la santé infantile et maternelle et pour aider vos enfants à faire face à la pandémie :

- [Children, Youth and Families During COVID-19](#)

Médicaments

Au fur et à mesure de la progression de la pandémie de COVID-19, des changements ont été apportés à la manière dont les pharmaciens peuvent administrer des médicaments. Il s'agit notamment de fournir des renouvellements et des fournitures d'urgence de médicaments sur ordonnance. Les pharmaciens ne sont pas en mesure de fournir de nouveaux médicaments sans ordonnance. Pour en savoir plus sur les changements apportés aux services pharmaceutiques, voir :

- [College of Pharmacists of British Columbia: Novel Coronavirus \(COVID-19\)](#)

Ressources utiles

Il y a beaucoup d'informations sur la COVID-19 et sur la réponse de la province à la pandémie. Pour obtenir une liste des sources fiables que nous utilisons à HealthLinkBC **8-1-1** pour fournir aux Britanno-Colombiens des renseignements et des conseils en matière de santé, voir [Useful Resources for COVID-19](#).

Pour obtenir des renseignements sur la COVID-19 dans d'autres langues, voir la page [Contenu traduit du Centre de contrôle des maladies de la C.-B.](#) Des vidéos en langue des signes américaine sont également accessibles.

Si vous avez des questions sur votre santé, appelez HealthLinkBC au **8-1-1** en tout temps ou adressez-vous à votre fournisseur de soins de santé.

Dernière mise à jour : 19 juin 2020

Les renseignements fournis dans la rubrique Santé de la maladie à coronavirus (COVID-19) ont été adaptés du [BCCDC : Test](#) et [BCCDC : Symptoms](#), consulté le 19 juin 2020.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre bureau de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en C.-B., visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Pour les personnes sourdes ou malentendantes, composez le **7-1-1**. Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.