



Maladie à coronavirus (COVID-19)

Mise à jour : 14 mars 2020

Fiche d'information sur l'autosurveillance

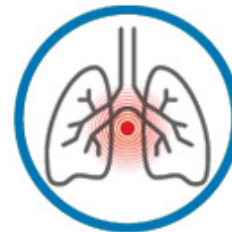
La surveillance de son propre état de santé signifie que vous n'êtes pas obligé de rester chez vous, mais que vous devriez surveiller l'apparition des symptômes suivants :



FIÈVRE



TOUX



DIFFICULTÉ À RESPIRER

Durant combien de temps devrais-je surveiller mon état de santé?

Les personnes sont invitées à surveiller leur état de santé durant 14 jours après leur arrivée de l'extérieur des T.N.-O. afin d'être à l'affût de symptômes.

Vous trouverez à la page 2 une grille pour noter votre état quotidien.

Que devrais-je faire pendant que je surveille mon état de santé?

Lorsque vous surveillez votre état de santé, veuillez éviter les grandes foules et évitez de visiter des personnes susceptibles de contracter la maladie, surtout les personnes dans les établissements de soin de longue durée. Les personnes susceptibles comprennent celles âgées de plus de 60 ans, celles qui sont atteintes de maladies chroniques (diabète, maladie cardiaque, maladie pulmonaire, etc.) et celles dont le système immunitaire est affaibli (c'est-à-dire atteintes du cancer).

Que dois-je faire si je remarque des symptômes de la COVID-19?

Si vous présentez des symptômes, continuez de vous isoler et téléphonez à l'un des numéros suivants :

Yellowknife : 867-767-9120

Inuvik : 867-490-2225 ou 867-777-7246

Fort Smith : 867-872-6219 ou 867-872-6221

Hay River : 867-874-7201

Toutes les autres collectivités peuvent communiquer avec leur centre de santé local :

<https://www.hss.gov.nt.ca/fr/hopitaux-et-centres-de-sante>

S'il s'agit de symptômes graves, composez le 9-1-1.

Si aucun symptôme ne se manifeste pendant la période de 14 jours, continuez à adopter de bonnes pratiques d'hygiène respiratoire pour éviter de contracter la COVID-19 ou d'autres infections respiratoires.

Pour plus d'information et pour les dernières mises à jour, visitez le
www.hss.gov.nt.ca/fr/coronavirus

Cette feuille vous permettra de noter quotidiennement vos symptômes pendant que vous surveillez votre état de santé.

Formulaire de surveillance quotidienne des symptômes de la COVID-19

Si vous décelez des symptômes, avisez-en votre fournisseur de soins de santé.

Nom : _____

Date d'apparition des symptômes : _____

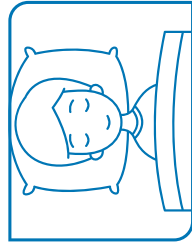
Date de fin de surveillance : _____

Les personnes sont invitées à surveiller leur état de santé durant 14 jours après leur arrivée de l'extérieur des T.N.-O. afin d'être à l'affût de symptômes.

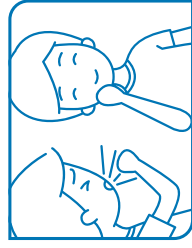
Indiquez la date du jour, prenez votre température, puis vérifiez la présence d'autres symptômes.

Jour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Date														
Aucun symptôme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Symptômes: Si vous décelez des symptômes, avisez-en votre fournisseur de soins de santé.														
Température (précisez : XX °C)														
Frissons/fièvre														
Difficultés à respirer														
Toux														
Nez qui coule														
Nausées/vomissement/ diarrhée														
Gorge irritée														
Autres, veuillez préciser														
Si les symptômes persistent, téléphonnez à votre fournisseur de soins de santé.														

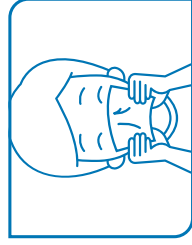
Bonnes pratiques d'hygiène respiratoire que tous devraient appliquer pour se protéger soi-même et la collectivité



Si vous êtes malade, restez chez vous



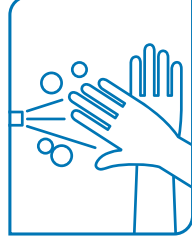
Si vous êtes malade, évitez tout contact rapproché avec d'autres personnes



Retournez-vous, et couvrez-vous la bouche et le nez



Jetez les mouchoirs usés aux poubelles



Lavez-vous les mains



Nettoyez et désinfectez