

# Comment s'auto-surveiller

Si on vous a demandé de surveiller l'apparition de symptômes, les mesures suivantes vous aideront à prévenir la transmission de la maladie aux autres personnes qui partagent votre domicile et aux membres de votre collectivité.

## Surveiller votre état de santé et guetter l'apparition des symptômes suivants :



Fièvre



Nouvelle toux ou toux chronique qui s'aggrave



Écoulement nasal



Mal de gorge



Mal de tête



Fatigue nouvellement apparue



Nouvelles douleurs musculaires



Diarrhée



Perte du goût ou de l'odorat



Chez les enfants taches mauves sur les doigts et/ou les orteils

## Gardez vos mains propres

Lavez-vous souvent les mains à l'eau savonneuse pendant au moins 20 secondes ou le temps nécessaire pour chanter « Bonne fête » deux fois. Séchez vos mains avec des serviettes de papier jetables ou une serviette réutilisable sèche (en prenant soin de la remplacer lorsqu'elle devient humide). En absence d'eau et de savon, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

## Quand se laver les mains :

- Avant et après la préparation d'aliments
- Avant et après avoir mangé
- Après être allé aux toilettes
- Après avoir toussé ou éternué
- Avant et après avoir utilisé un masque chirurgical
- Après avoir jeté des déchets ou avoir touché du linge contaminé
- Quand vos mains ont l'air sales



## Évitez les lieux publics

Évitez les lieux publics très fréquentés et ceux où vous ne pouvez pas vous isoler facilement dès l'apparition de symptômes.



## Mesures à prendre pour éviter d'être malade et que d'autres personnes soient malades :



Se laver souvent les mains



Tousser et éternuer dans le coude



Éviter de toucher ses yeux, son nez et sa bouche avec les mains



Le nettoyage adéquat des surfaces



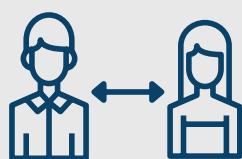
Le port d'un masque artisanal est exigé en public



Rester à la maison si on est malade



Éviter tout contact avec une personne malade



La distanciation physique

**Vous pouvez vous inscrire à un test en visitant le site Web de la maladie à coronavirus du GNB et en cliquant sur « Faites-vous tester » ou vous pouvez appeler Télé-Soins 811 pour prendre un rendez-vous.**

**OU**

**Si vous pensez avoir des symptômes :**

1. **Faites l'autoévaluation** pour déterminer si vous devriez être testé pour la COVID-19.
2. **Si vous devez subir un test, demandez en ligne un rendez-vous dans votre collectivité**  
(vous devez d'abord remplir l'autoévaluation).
3. **Si vous présentez des symptômes légers à modérés de COVID-19 et que vous n'avez pas besoin de parler à une infirmière :**
  4. **faites l'autoévaluation en ligne et faites-vous tester.**

**OU**

**Si vous avez des symptômes légers ou modérés de la COVID-19, faites l'autoévaluation en ligne à [www.gnb.ca/coronavirus](http://www.gnb.ca/coronavirus) ou appelez Télé-Soins 811.**