

Guide pour prendre soin de vous si vous avez la COVID-19 (guide autosoins)

La plupart des personnes infectées par le virus de la COVID-19 guérissent sans traitement particulier et se rétablissent en environ deux semaines. Vous pouvez donc, dans la majorité des cas, vous soigner à la maison.

Gestion des symptômes pour l'adulte

Je me repose : il est probable que vous vous sentiez fatigué et faible. Le repos vous aidera à combattre la maladie. L'immobilité complète n'est pas recommandée. Vous pourrez reprendre vos activités dès que votre état vous le permettra. Cependant, même si vous vous sentez bien, vous devez poursuivre votre isolement jusqu'à la fin.

Je reste bien hydraté : en particulier si vous faites de la fièvre. La fièvre fait transpirer et favorise les pertes de liquide. Vous pouvez prendre des liquides froids ou tièdes, selon votre préférence. Il est recommandé de boire 1,5 litre de liquide par jour. Évitez les boissons alcoolisées ou celles contenant de la caféine, comme le café, le thé ou les boissons gazeuses, car ces boissons font davantage uriner et augmentent la perte de liquide.

Je prends des médicaments pour soulager l'inconfort : des médicaments en vente libre peuvent être utilisés (si vous n'avez aucune contre-indication) pour soulager les symptômes tels que la fièvre, les douleurs musculaires ou les maux de tête. Il est préférable de prendre de l'acétaminophène (Tylenol^{MD}) ; cependant, l'utilisation d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (Advil^{MD} et Motrin^{MD}) est sans danger. Évitez de prendre en même temps des produits qui contiennent les mêmes ingrédients, comme du Tylenol^{MD} et du Tylenol sinus^{MD}. Vous devez cependant continuer à prendre vos médicaments habituels. En cas de doute sur les interactions entre vos médicaments et les médicaments en vente libre, contactez votre pharmacien.

Je recours à d'autres soins de soutien qui apportent du bien-être :

- **Pour la douleur à la gorge** : laissez fondre des glaçons ou des pastilles non médicamenteuses, gargarisez-vous avec de l'eau salée (½ c. thé de sel dans 250 ml d'eau tiède), mangez des aliments froids de consistance molle tels du yogourt, du fromage cottage, de la crème glacée ;
- **Pour la congestion nasale ou l'écoulement nasal** : utilisez une solution saline pour rendre les sécrétions plus liquides. Les décongestionnants ou les solutions salines ne sont pas utiles contre la perte d'odorat ;
- **Pour soulager la toux persistante qui interfère avec le sommeil** : dormez la tête surélevée.

Gestion des symptômes chez l'enfant

Je favorise son repos : il est possible que votre enfant se sente fatigué et faible. Le repos l'aidera à combattre la maladie. Il pourra reprendre ses activités dès que son état le lui permettra. Cependant, même si vous constatez qu'il semble mieux, il doit poursuivre son isolement jusqu'à la fin.

Je favorise son hydratation : en particulier s'il fait de la fièvre. La fièvre fait transpirer et favorise les pertes de liquide. Il peut prendre des liquides froids ou tièdes, selon sa préférence. S'il présente des signes de déshydratation, parce qu'il a des vomissements et des diarrhées, par exemple, vous pouvez lui donner des solutions de réhydratation vendues en pharmacie, comme du Pedialyte^{MD}.

S'il a plus de 3 mois, je lui donne des médicaments pour soulager son inconfort : des médicaments en vente libre peuvent être utilisés pour soulager l'inconfort occasionné par la fièvre ou la douleur. Il est préférable de prendre de l'acétaminophène (Tylenol^{MD}) ; cependant, l'utilisation des anti-inflammatoires non stéroïdiens (Advil^{MD} et Motrin^{MD}) pourrait être envisagée dans certaines situations. Si vous voulez donner un anti-inflammatoire, il est préférable de contacter d'abord un professionnel de la santé. S'il prend déjà des médicaments, vous devez continuer à les lui donner. En cas de doute sur les interactions entre ses médicaments et les médicaments en vente libre, contactez son pharmacien.

Je recours à d'autres soins de soutien qui apportent du bien-être :

- Pour la douleur à la gorge : s'il a plus de **4 ans** : offrez-lui des glaçons ou des pastilles non médicamenteuses. Il peut aussi se gargariser avec de l'eau salée (½ c. thé de sel dans 250 ml d'eau tiède). Donnez-lui des aliments froids de consistance molle tels yogourt, fromage cottage, crème glacée ;
- Pour la congestion nasale ou l'écoulement nasal : utilisez une solution saline pour rendre les sécrétions plus liquides. Les décongestionnants ou les solutions salines ne sont pas utiles contre la perte d'odorat ;
- Pour soulager la toux persistante qui interfère avec le sommeil : surélevez sa tête en position couchée.

Dans tous les cas :

- Respectez l'isolement.
- Lavez vos mains très souvent.
- Évitez de partager les objets personnels (verre, vaisselle, etc.).
- Nettoyez votre environnement régulièrement.
- Surveillez les symptômes et l'évolution de la situation.
- Aérez souvent la maison et votre chambre en ouvrant une fenêtre (si la météo le permet).

Si vous vous questionnez sur votre besoin de consulter un professionnel de la santé, référez-vous au document « Dois-je consulter en contexte de COVID-19 ».

Pour toute autre question concernant votre état de santé ou si vous présentez des symptômes inhabituels, contactez le service **Info-Santé au 811**. Une infirmière vous évaluera et vous indiquera ce que vous devez faire.

Contactez également ce service si vous êtes enceinte, immunosupprimé(e) ou avez un problème de santé particulier. Votre situation pourrait nécessiter une consultation plus rapidement.

Pour plus d'information, consultez
Québec.ca/coronavirus.