

# Mesures de santé publique

Avant de prévoir participer à une activité qui se déroule à l'extérieur de votre domicile, vous devez :

Procéder à une [auto-évaluation des symptômes](#). Si vous avez des symptômes, restez à la maison et communiquez avec votre [centre d'évaluation](#) local, le bureau de santé de votre région ou votre fournisseur de soins de santé afin de prendre les dispositions nécessaires en vue d'un test de diagnostic.

## Symptômes

Les symptômes incluent fièvre, toux nouvelle ou aggravée, difficultés à respirer, mal de gorge, voix rauque, difficulté à avaler, perte du sens de l'odorat ou du goût, nausée, vomissement, diarrhée, douleur abdominale, écoulement nasal ou une congestion nasale.

Symptômes atypiques à surveiller chez les enfants, les personnes âgées, et les personnes qui ont une déficience intellectuelle : une fatigue ou un malaise inexplicé, douleurs musculaires, un délire, des chutes inexplicées ou accrues, un déclin fonctionnel aigu, une exacerbation de problèmes de santé chroniques des frissons, des maux de tête, une laryngotrachéite aiguë, une conjonctivite, une vascularisé inflammatoire multisystémique (chez les enfants).

Adoptez ces simples mesures pour réduire l'exposition au virus et protéger votre santé :

- Lavez-vous les mains souvent avec de l'eau et du savon.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool.
- Gardez une distance d'au moins 2 mètres entre vous et les autres.
- Éternuez et toussiez dans votre manche.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.
- Évitez tout contact avec les personnes qui sont malades.
- Restez à la maison si vous êtes malade.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces et les objets souvent touchés.
- Le port d'un couvre-visage est requis dans les lieux publics fermés.
- Portez un masque non médical ou un couvre-visage lorsqu'à l'intérieur ou à l'extérieur si la distanciation physique est difficile.

Certaines personnes sont plus à risque de complications graves de la COVID-19.

Posez-vous les questions suivantes :

- Suis-je plus à risque à cause de mon âge?
- Suis-je plus à risque en raison de mon état de santé?
- Est-ce que je me sens bien? Procédez à [l'auto-évaluation](#) maintenant.

La meilleure façon d'agir et aussi, la plus attentionnée pour vos proches, vos amis et votre communauté sont de contribuer aux efforts pour arrêter la propagation. Cette responsabilité incombe à chacun d'entre nous ; nous avons tous un rôle à jouer!

**Lorsque vous côtoyez des personnes qui ne font pas partie de votre ménage, évitez :**

- Les lieux bondés ;
- Prévoyez des activités vous permettant de respecter la distanciation physique et portez un couvre-visage ;
- Les situations de contacts étroits ;
- Vous devriez avoir de tels contacts uniquement avec les membres de votre ménage ;
- Les espaces clos où la ventilation est mauvaise ;
- Dans la mesure du possible, planifiez des activités extérieures.