

Qu'est-ce que le COVID-19?

Le COVID-19 (précédemment connu sous le nom de « nouveau coronavirus ») est un virus de nouvelle souche qui se transmet d'une personne à l'autre. Il est présent actuellement aux États Unis et dans beaucoup d'autres pays.

Comment le nouveau coronavirus (COVID-19) se propage-t-il?

Les experts de la santé cherchent toujours à en savoir plus sur la propagation. Pour le moment, on croit que le COVID-19 se transmet par les moyennes suivantes:

- Par des gouttelettes respiratoires quand une personne infectée tousse ou éternue.
- Entre des personnes qui sont en contact étroit (une distance de moins de 6 pieds ou 2 mètres).
- En touchant une surface ou un objet contaminé et ensuite en touchant la bouche, le nez ou les yeux.

Quels sont les symptômes?

Les personnes diagnostiquées de nouveau coronavirus ont constaté des symptômes pouvant apparaître entre 2 à 14 jours après l'exposition au virus.



Conseils pour les personnes à risque de maladie COVID-19 grave

Les services de Santé Publique recommandent que les personnes à risque de maladie grave restent chez elles et à l'écart de grands rassemblements autant que possible. Les personnes à risque plus élevé sont:

- Les plus de 60 ans
- Ceux qui ont des problèmes de santé préexistants y compris les problèmes cardiaques, maladies pulmonaires, ou diabète
- Les personnes dont le système immunitaire est affaibli
- Les femmes enceintes

Toute personne ne sachant si son état de santé l'expose à un risque plus élevé de COVID-19 doit consulter son professionnel de la santé.

Conseils pour tous

Vous pouvez réduire vos risques, et ce qui est important, les risques de tous ceux qui sont plus vulnérables au COVID-19:



- **Restez chez vous** et ne sortez pas en public quand vous êtes malade.
- **Évitez les établissements médicaux en général sauf en cas d'urgence.** Si vous êtes malade, appelez votre docteur d'abord avant de vous rendre au cabinet médical.
- **Même si vous n'êtes pas malade, évitez de vous rendre aux hôpitaux, aux établissements de soins longs durés, ou aux maisons de retraite,** autant que possible. S'il vous faut visiter un de ces établissements, limitez le temps que vous y passez et gardez une distance de 6 pieds (2 mètres) des patients.
- **N'allez pas à la salle d'urgence à moins que ce ne soit absolument nécessaire.** Les services d'urgence hospitaliers ont besoin de servir en priorité ceux dont les besoins sont critiques. Si vous avez une toux, fièvre ou autre symptômes, appelez d'abord votre médecin.
- **Pratiquez une bonne hygiène personnelle,** y compris le lavage fréquent des mains avec savon et eau; toussiez dans un mouchoir jetable ou dans votre coude; évitez de toucher vos yeux, votre nez ou votre bouche.
- **Évitez les personnes malades,** surtout si vous êtes à risque élevé pour le coronavirus.
- **Nettoyez fréquemment les surfaces et objets touchés** (par exemple, les poignées de portes et interrupteurs). Les produits ménagers de nettoyage sont efficaces.
- **Reposez-vous bien; buvez beaucoup de liquides; mangez de la nourriture saine; et gérez votre stress** afin de maintenir votre bon état d'immunité.



Si vous avez des symptômes de COVID-19 ou des questions, vous pouvez appeler:

- King County Novel Coronavirus Call Center, **206-477-3977**. [Le Centre d'appels du comté de King pour le coronavirus] Cette ligne est ouverte de 8 heures du matin à 7 heures du soir tous les jours.
- Washington State Novel Coronavirus Call Center, **1-800-525-0127** et appuyez sur # (dièse). [Le Centre d'appels de l'État de Washington pour le nouveau coronavirus] Cette ligne est ouverte de 6 heures du matin à 10 heures du soir chaque jour.

Les opérateurs téléphoniques pourront vous mettre en contact avec un interprète téléphonique. Vous devez pouvoir leur dire en anglais en quelle langue vous désirez entendre l'interprétation. Les périodes d'attente sont parfois longues.

Soyez prêts à venir en aide à votre prochain. Un solide esprit de communauté nous permettra de traverser les moments difficiles.