

J'AI LE COVID-19, QUE FAIRE?



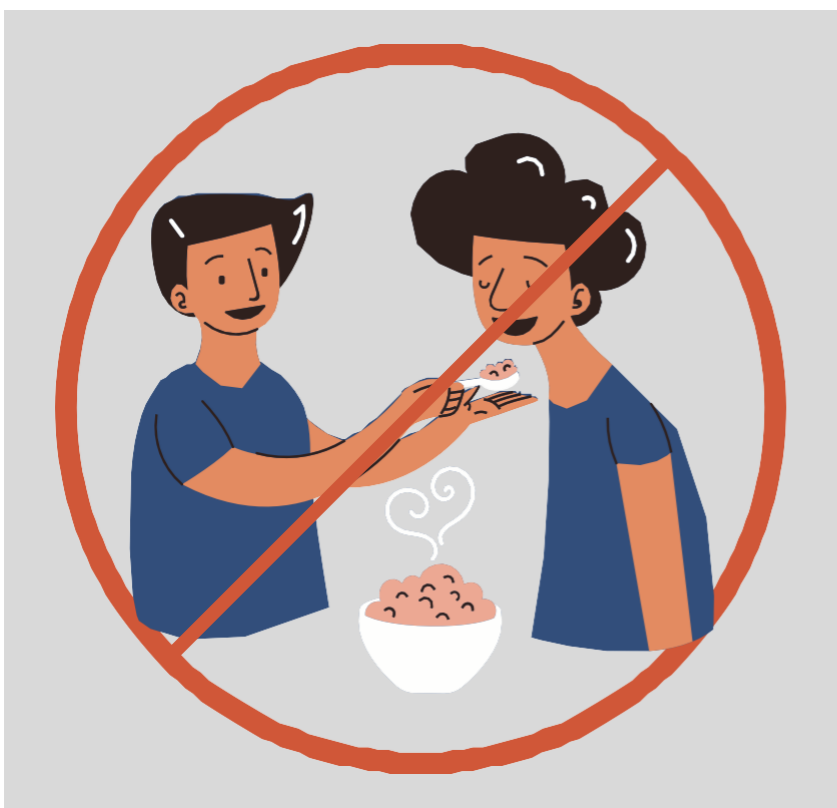
Ce qu'il faut faire

- Rester à la maison et garder tant que possible vos distances avec les autres membres du foyer.
- Porter le masque en présence des membres de votre foyer.
- Vous tenir loin des personnes les plus susceptibles d'attraper le virus.
- Vous laver les mains et utiliser régulièrement du gel hydroalcoolique.



Restez chez vous jusqu'à ce que...

- Les symptômes du COVID-19 soient passés. Comme la fièvre, la toux et les problèmes respiratoires.
- 10 jours se soient écoulés depuis vos derniers symptômes.
- Vous n'avez plus eu de fièvre et n'avez pris aucun médicament destiné à faire tomber la fièvre depuis 24 heures.



Ce qu'il ne faut pas faire

- Sortir de chez vous ou inviter des gens.
- Utiliser les transports en commun ou de voituriers tels que Uber.
- Partager des biens tels que la nourriture, votre tasse ou vos couverts.
- Toucher votre visage avec des mains non lavées préalablement.



Information

- Si vous avez besoin d'aide pour une quarantaine ou une isolation, vous pouvez demander une aide gratuite.
- Quelques exemples d'aide: Assistance à l'alimentation, aide à l'hébergement sécurisé, courtage culturel et services de langues.
- Voici le lien pour en faire la demande pour vous-même ou un proche :
<https://www.maine.gov/dhhs/form/covid-19-referral-form>