

Maladie à coronavirus (COVID-19)

Questions courantes sur la COVID-19

Trouvez les réponses aux [questions courantes sur la COVID-19](#) (en anglais uniquement). Apprenez comment la maladie se propage, combien de temps après l'exposition les symptômes apparaissent et quels sont les symptômes à surveiller. Apprenez ce que vous pouvez faire pour la prévenir.

La maladie à coronavirus (COVID-19) est causée par un coronavirus. La COVID-19 s'est répandue dans le monde entier, y compris en Colombie-Britannique, et a été déclarée pandémie mondiale.

Plan de vaccination contre la COVID-19 de la C.-B.

Pour en savoir plus sur les vaccins contre la COVID-19, notamment sur des sujets tels que le processus d'approbation des vaccins et le plan de distribution des vaccins de la Colombie-Britannique, voir :

- [BC Centre for Disease Control: Getting a COVID-19 vaccine](#) (en anglais seulement)
- [Gouvernement de la C.-B. : Plan de vaccination contre la COVID-19](#)
- [Vaccins à ARN messenger contre la COVID-19 \(HealthLinkBC File #124\)](#)

Si vous avez d'autres questions sur le vaccin contre la COVID-19, comme qui le reçoit et quand, composez le 1-888-COVID-19 (1-888-268-4319).

Dépistage

On conseille à toute personne présentant des symptômes, même légers, comme ceux du rhume, de la grippe ou similaires à ceux de la COVID-19 de se faire tester pour la COVID-19. Le test de dépistage n'est pas nécessaire si vous ne présentez aucun symptôme. Il n'est pas nécessaire d'obtenir une recommandation d'un médecin ou d'appeler le **8-1-1**. Apprenez-en davantage sur [le dépistage et les sites de dépistage](#).

Symptômes

Les symptômes de la COVID-19 sont similaires à ceux d'autres maladies respiratoires, notamment la grippe et le rhume. Certaines personnes peuvent présenter des symptômes légers, tandis que d'autres ont des symptômes plus graves. Si vous êtes atteint de la COVID-19, ou si vous pensez l'être, aidez à éviter de la transmettre aux autres en vous isolant à partir de la date du début de vos symptômes. Si vous êtes malade, restez à la maison.

Pour en savoir plus sur les symptômes de la COVID-19, sur les mesures à prendre si vous vous sentez malade et sur les personnes les plus susceptibles de souffrir de complications, voir [Symptômes de la COVID-19](#).

Réduire son risque d'infection

Le coronavirus se propage des façons suivantes :

- Par la dispersion des gouttelettes dans l'air, lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue
- Par contact personnel étroit comme avec une poignée de main ou un toucher des mains
- En touchant une surface ou un objet contaminé par le virus, puis en se touchant la bouche, le nez ou les yeux avant de se laver les mains

Il est important de se tenir à environ 2 mètres d'une personne malade, afin de réduire les chances de respirer des gouttelettes si elle se met à tousser ou à éternuer.

Apprenez-en davantage sur la manière de [réduire votre risque d'infection](#).

Maintenir la transmission à un faible niveau

L'éloignement physique

L'éloignement physique continue d'être important lorsque vous êtes à l'extérieur de votre domicile. Continuez à appliquer ces conseils simples pour aider à maintenir la transmission de COVID-19 à un faible niveau :

- Restez à la maison et gardez une distance physique raisonnable avec votre famille lorsque vous avez des symptômes de rhume ou de grippe
- Lavez-vous les mains régulièrement.
- Évitez de vous toucher le visage, les yeux, le nez ou la bouche.
- Couvrez votre nez et votre bouche lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Pas de poignée de main ni d'étreinte en dehors de votre famille.
- Gardez une distance physique d'environ 2 mètres entre vous et les autres lorsque vous êtes dehors.

Pour en savoir plus sur la façon dont vous pouvez vous protéger et protéger les autres, voir [Physical Distancing \(éloignement physique\) sur le site de BC Centre for Disease Control](#).

Masques

Les masques agissent comme une barrière et aident à empêcher les gouttelettes de se répandre lorsque vous parlez, rigolez, chantez, toussiez ou éternuez. L'utilisation d'un masque tout en respectant les mesures préventives ci-dessus peut contribuer à protéger les personnes qui vous entourent.

Masque non médical ou en tissu

Un masque en tissu peut aider à empêcher les gouttelettes respiratoires d'une personne infectée sans le savoir d'entrer en contact avec d'autres personnes à l'extérieur de la maison. Le port d'un masque non médical, d'un masque en tissu ou d'un couvre-visage est désormais obligatoire pour tous les Britannico-Colombiens, âgés de 12 ans et plus, dans de nombreux lieux publics intérieurs. En effet, certaines personnes peuvent propager le virus lorsqu'elles présentent des symptômes très légers ou ne savent pas

qu'elles sont infectées. Les masques non médicaux peuvent ne pas être exigés si des plans et des mesures de sécurité liés à la COVID-19 sont en place, comme les cohortes et les contrôles de santé dans les salles de classe. Les personnes qui ne peuvent pas mettre ou enlever un masque par elles-mêmes en sont exemptées.

Ne mettez pas de masque ni de couvre-visage, y compris les visières et les protections oculaires, sur les nourrissons de moins de deux ans.

Masques médicaux

Les patients, les clients et les visiteurs de la plupart des établissements de santé doivent porter un masque médical. Ils sont également recommandés si vous présentez des symptômes de la COVID-19 ou si vous vous occupez d'une personne présentant des symptômes de la COVID-19.

Le port d'un masque en tissu ne suffit pas à vous protéger contre la COVID-19. Continuez à prendre des mesures préventives telles que le lavage fréquent des mains, le nettoyage et la désinfection de vos surfaces et objets et l'éloignement physique autant que possible.

Pour en savoir plus sur le port d'un masque et les types de masques, voir le site du [BC Centre for Disease Control : Masques \(en anglais uniquement\)](#).

Rester près de chez soi

Le fait de rester près de chez soi permet de réduire le risque de propagation de la COVID-19. L'auto-isollement est obligatoire après un voyage international. Pour en savoir plus sur les voyages à l'intérieur et à l'extérieur du Canada : [Travel and COVID-19](#) (en anglais uniquement)

Auto-isollement

L'auto-isollement consiste à rester chez soi et à éviter les situations où l'on pourrait être en contact avec d'autres personnes; il s'agit d'une mesure importante pour arrêter la propagation de la maladie.

Si vous vivez dans le même logement qu'une personne atteinte de la COVID-19 ou présentant des symptômes respiratoires qui ont commencé dans les 14 jours suivant son retour au Canada, il y a de fortes chances que vous avez été exposé au virus et vous risquez de transmettre la COVID-19 à d'autres personnes. Si possible, restez dans des chambres séparées, dormez dans des lits séparés et utilisez des salles de bain séparées.

Toute personne qui a été exposée à une personne atteinte de la COVID-19 ou qui est revenue d'un voyage international doit s'isoler et surveiller les symptômes de COVID-19 qui peuvent apparaître jusqu'à 14 jours après l'exposition au virus.

Toute personne présentant des symptômes de type COVID doit s'isoler après le début des symptômes.

Pour en savoir plus sur l'auto-isollement et qui devrait s'isoler, voir [Auto-isollement et la COVID-19](#).

Autosurveillance

L'autosurveillance consiste à être très attentif à ce que vous ressentez. Prenez votre température et surveillez l'apparition de symptômes de type COVID. Vous pourriez également avoir besoin de vous occuper d'enfants ou de proches plus âgés ou atteints de maladies chroniques et qui se surveillent eux-mêmes. Pour connaître les symptômes à surveiller, consultez :

- [Symptômes de la COVID-19](#)
- [BC Centre for Disease Control: Symptoms](#) (en anglais seulement)

Pour en savoir plus sur l'autosurveillance, voir :

- [How to self-monitor](#) (en anglais seulement) sur le site du BC Centre for Disease Control (PDF 477 Ko).
- [Daily Self-Monitoring Form for COVID-19](#) (en anglais seulement) sur le site du BC Centre for Disease Control (PDF 257 Ko).

Exposition de la population

Face à l'augmentation des interactions sociales que nous observons au sein de nos communautés, il est normal de se sentir préoccupé par [l'exposition accrue du public à la COVID-19](#).

Pour en savoir plus à ce sujet de votre autorité sanitaire locale, consultez :

- [First Nations Health Authority](#) (en anglais seulement)
- [Fraser Health](#) (en anglais seulement)
- [Interior Health](#) (en anglais seulement)
- [Island Health](#) (en anglais seulement)
- [Northern Health](#) (en anglais seulement)
- [Vancouver Coastal Health](#) (en anglais seulement)

Il est normal de protéger nos relations sociales en voulant préserver les liens forts qui nous unissent à notre communauté. Pour en savoir plus sur la socialisation saine sans risquer d'être exposé à la COVID-19, consultez :

- [BC Centre for Disease Control: Event Planning](#) (en anglais seulement)
- [BC Centre for Disease Control: Safer Social Interactions](#) (en anglais seulement)

Traitement

Aucun traitement particulier n'existe pour la COVID-19. De nombreux symptômes peuvent être gérés à la maison. Buvez beaucoup de liquides, reposez-vous bien et utilisez un humidificateur ou une douche chaude pour soulager une toux ou un mal de gorge. Les médicaments en vente libre (comme le Tylenol) peuvent être utilisés pour réduire la fièvre et les douleurs. Si vous prenez votre température, faites-le avant de prendre des médicaments qui font baisser la fièvre ou attendez 4 heures après la dernière dose.

Après avoir contracté le coronavirus, la plupart des personnes recouvrent la santé sans traitement. Les personnes qui développent une maladie plus grave peuvent avoir besoin de soins à l'hôpital ou à l'extérieur. Si vous devez consulter votre fournisseur de soins de santé, communiquez avec lui par téléphone à l'avance afin qu'il puisse prendre les dispositions nécessaires pour pouvoir vous examiner de manière sécuritaire. Portez un masque afin de protéger les autres.

Des médecins et des infirmières praticiennes sont à votre disposition pour fournir des soins en personne pendant la pandémie de COVID-19. Certains bureaux peuvent également proposer des rendez-vous par téléphone et par vidéo. Si vous avez besoin de soins, veuillez communiquer avec votre prestataire de soins de santé. Si vous n'en avez pas, utilisez le répertoire [HealthLinkBC Directory](#) (en anglais seulement) ou composez le **8-1-1** pour trouver un prestataire de soins de santé dans votre communauté.

Faites part de ce qui suit à votre fournisseur de soins de santé :

- Vos symptômes
- Où vous vivez et les lieux que vous avez visités
- Si vous avez eu un contact étroit ou prolongé avec une personne malade, notamment une personne qui fait de la fièvre, qui tousse ou qui a des difficultés à respirer.

Pour obtenir plus de renseignements sur ce que vous pouvez faire si vous présentez des symptômes, voir [Symptômes et la COVID-19](#).

Santé mentale

La pandémie de COVID-19 peut susciter des sentiments de confusion, de tristesse et d'anxiété difficiles à gérer. Ce sont des sentiments normaux face à l'incertitude. Il est plus important que jamais de prendre soin de votre santé mentale et d'être bon envers vous-même. En savoir plus sur la santé mentale et la COVID-19 :

- [Mental Health and COVID-19](#) (en anglais seulement)
- [BC Centre for Disease Control: Mental well-being during COVID-19](#) (en anglais seulement)
- [Gouvernement du Canada : Comment prendre soin de votre santé mentale](#) (PDF 372 KB)

Enfants, jeunes et familles

Être parent pendant la pandémie peut être difficile. Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, vous pouvez avoir des questions sur votre santé et celle de votre bébé. Vous pouvez avoir d'autres préoccupations concernant l'éducation de vos enfants pendant qu'ils restent à la maison. Pour en savoir plus sur la santé infantile et maternelle et pour aider vos enfants à faire face à la pandémie :

- [Children, Youth and Families During COVID-19](#) (en anglais seulement)

Médicaments

Au fur et à mesure de la progression de la pandémie de COVID-19, des changements ont été apportés à la manière dont les pharmaciens peuvent administrer des médicaments. Il s'agit notamment de fournir

des renouvellements et des fournitures d'urgence de médicaments sur ordonnance. Les pharmaciens ne sont pas en mesure de fournir de nouveaux médicaments sans ordonnance. Pour en savoir plus sur les changements apportés aux services pharmaceutiques, consultez le site de [College of Pharmacists of British Columbia: Novel Coronavirus \(COVID-19\)](#) (en anglais seulement).

Ressources utiles

Il y a beaucoup d'informations sur la COVID-19 et sur la réponse de la province à la pandémie. Pour obtenir une liste des sources fiables que nous utilisons à HealthLinkBC **8-1-1** pour fournir aux Britannico-Colombiens des renseignements et des conseils en matière de santé, voir [Useful Resources for COVID-19](#) (en anglais seulement).

Pour obtenir des renseignements sur la COVID-19 dans d'autres langues, voir la page [Contenu traduit du Centre de contrôle des maladies de la C.-B.](#) (en anglais seulement). Des vidéos en langue des signes américaine sont également accessibles.

Si vous avez des questions sur votre santé, appelez HealthLinkBC au **8-1-1** en tout temps ou adressez-vous à votre fournisseur de soins de santé.

Dernière mise à jour : 29 janvier 2021

Les renseignements fournis dans la rubrique Santé de la maladie à coronavirus (COVID-19) ont été adaptés du [BCCDC : Test](#) (en anglais seulement), [BCCDC : Symptoms](#) (en anglais seulement) et [BCCDC: COVID-19 Vaccine](#) (en anglais seulement), consulté le 29 janvier 2021.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre bureau de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en C.-B., visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Pour les personnes sourdes ou malentendantes, composez le **7-1-1**. Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.