

Disparu des manchettes, **pas de la réalité**

QUE FAUT-IL SAVOIR SUR LE COVID-19 EN 2026 ?

- Pourquoi devriez-vous encore vous préoccuper du COVID-19 ?
- Quels sont les symptômes les plus courants aujourd'hui ?
- Que faire si vous tombez malade ?
- Comment prévenir le COVID-19 ?

5 RAISONS DE VOUS PRÉOCCUPER DU COVID-19, MÊME SI VOUS NE L'AVEZ JAMAIS CONTRACTÉ OU SI VOUS EN ÊTES RÉTABLI

CE N'EST PAS PARCE QUE VOUS N'AVEZ JAMAIS CONTRACTÉ LE COVID-19, OU QUE VOUS L'AVEZ DÉJÀ EU ET QUE VOUS VOUS EN ÊTES RÉTABLI, QU'IL N'Y A PLUS LIEU DE VOUS EN PRÉOCCUPER.

VOUS POUVEZ TOUJOURS TOMBER MALADE

N'avoir jamais contracté le COVID-19 ne vous immunise pas contre la maladie, et le fait de s'être rétabli d'une infection antérieure ne garantit pas que vous ne serez pas infecté de nouveau.

VOUS POUVEZ TOUJOURS DÉVELOPPER LE COVID LONG

Même après une infection légère, certaines personnes présentent des symptômes persistants tels que fatigue extrême, brouillard cérébral, maux de tête, difficultés respiratoires et troubles du sommeil. Il n'est pas nécessaire d'avoir été hospitalisé pour développer des symptômes persistants. Chez certaines personnes, ces symptômes peuvent durer des mois, voire des années.

VOUS POUVEZ TRANSMETTRE LE VIRUS À UNE PERSONNE PLUS VULNÉRABLE

Vous pourriez vous remettre facilement du COVID-19, mais la situation pourrait être différente pour un proche âgé ou une personne présentant certains problèmes de santé. Une infection qui vous semble bénigne pourrait entraîner de graves complications chez quelqu'un d'autre.

EN VOUS PROTÉGEANT, VOUS PROTÉGEZ AUSSI LES PERSONNES QUI VOUS ENTOURENT

Vous pouvez transmettre le COVID-19 avant même de savoir que vous êtes infecté ou avant que vos symptômes ne deviennent apparents. Lorsque vous commencez à vous sentir malade, vous pourriez donc déjà avoir transmis le virus à quelqu'un d'autre. C'est pourquoi il est important d'adopter des habitudes sûres.

VOTRE PROCHAINE INFECTION POURRAIT VOUS AFFECTER DIFFÉREMMENT

Même si vous avez déjà eu le COVID-19 et que vous vous en êtes rétabli sans complications majeures, cela ne signifie pas que vos prochaines infections seront nécessairement bénignes. La façon dont vous avez vécu une infection précédente ne garantit pas la manière dont votre organisme réagira à la prochaine.

LES CINQ PILLIERS DE LA PRÉVENTION



PORT DU MASQUE

- Portez un masque de haute qualité bien ajusté (N95 ou mieux), particulièrement dans les espaces intérieurs partagés.
- Cela aide à vous protéger contre les infections et à protéger les autres.

VENTILATION

- Faites entrer de l'air frais et améliorez la circulation de l'air dans les espaces intérieurs.
- Utilisez des systèmes de filtration de l'air HEPA lorsque cela est possible.
- Une meilleure qualité de l'air signifie moins de virus dans l'air.

DISTANCIATION PHYSIQUE

- Limitez les rassemblements dans les espaces intérieurs et évitez les rencontres en personne.
- Un nombre réduit de personnes réunies signifie un risque de transmission diminué.

TESTS DE DÉPISTAGE

- Faites un test de dépistage si vous avez été exposé au virus ou si vous pourriez être contagieux.
- Les tests PCR et LAMP sont plus précis que les tests antigéniques rapides et permettent de détecter l'infection plus tôt.
- Faites toujours plus d'un test antigénique rapide si le premier est négatif.
- Le dépistage contribue à éviter de transmettre le virus sans le savoir.

VACCINATION

- Assurez-vous d'être à jour dans votre vaccination, conformément aux recommandations.
- La vaccination contribue à réduire le risque de développer une forme grave de la maladie.
- Cette mesure est plus efficace lorsqu'elle est combinée à d'autres mesures de prévention.



Symptômes courants du COVID – 19

Symptômes courants

- toux
- essoufflement ou difficulté à respirer
- mal de gorge
- congestion nasale ou écoulement nasal
- perte récente du goût ou de l'odorat
- fatigue
- fièvre ou frissons
- symptômes digestifs, comme des maux d'estomac, des vomissements ou de la diarrhée
- maux de tête ou douleurs musculaires

Quand consulter un médecin

- difficulté à respirer
- douleur ou pression persistante dans la poitrine
- apparition d'une confusion
- incapacité à se réveiller ou à rester éveillé
- faible taux d'oxygène dans le sang : les lèvres, le lit des ongles et la peau peuvent prendre une teinte pâle, grisâtre ou bleuâtre.

Combien de temps durent les symptômes ?

- Les symptômes apparaissent généralement de 2 à 6 jours après l'exposition au virus et peuvent durer jusqu'à deux semaines. Chez certaines personnes, ils persistent plus longtemps.
- Vous pouvez être infecté et transmettre le virus à d'autres personnes sans présenter de symptômes ou avant même de remarquer leur apparition.



COMMENT SE REPOSER, SOULAGER LES SYMPTÔMES ET PROTÉGER LES AUTRES

Soins à domicile

- **LA PLUPART SE RÉTABLISSENT GRÂCE À :**

- du repos ;
- une bonne hydratation ;
- des traitements visant à soulager les symptômes.



MÉDICAMENTS EN VENTE LIBRE QUI PEUVENT AIDER À SOULAGER LES SYMPTÔMES :

- ibuprofène ou acétaminophène pour réduire la fièvre et soulager la douleur ;
- médicaments contre la toux.

Consultez un professionnel de la santé pour savoir si le Paxlovid ou un autre traitement antiviral vous convient. Le traitement par Paxlovid doit être amorcé dans les cinq jours suivant l'apparition des symptômes.



- **LES GROUPES PRÉSENTANT UN RISQUE ACCRU COMPRENNENT :**

- les adultes de 65 ans et plus ;
- les bébés de moins de 6 mois ;
- les personnes atteintes de diverses maladies chroniques ou de troubles sanguins.



LES PROCHES AIDANTS PEUVENT APPORTER LEUR SOUTIEN EN :

- surveillant l'évolution des symptômes ;
- préparant les repas et en aidant à la prise des médicaments ;
- s'occupant des enfants ;
- prenant soin des animaux de compagnie.



PENDANT LA MALADIE

- Restez à la maison et évitez les contacts avec les personnes qui n'ont pas le COVID-19.
- Les personnes dont le système immunitaire est affaibli pourraient devoir s'isoler plus longtemps.
- Dans la mesure du possible, respirez de l'air extérieur non contaminé ou de l'air filtré, et dirigez l'air expiré vers un dispositif filtrant pour réduire la quantité de virus dans l'air.
- **Pour favoriser votre rétablissement :**
 - mangez des aliments sains et faciles à digérer ;
 - reposez-vous beaucoup ;
 - pratiquez des exercices de relaxation.
- Gardez le contact avec vos proches par téléphone ou par appel vidéo.
- **Obtenez des soins médicaux d'urgence** si vous présentez l'un des symptômes mentionnés dans la section « Quand consulter un médecin ».



PRÉVENIR LA TRANSMISSION

- Restez à la maison et évitez les contacts avec les autres personnes et les animaux de compagnie. Si possible, utilisez une chambre et une salle de bain distinctes.
- Portez un masque de haute qualité bien ajusté (N95 ou mieux) lorsque vous êtes en présence d'autres personnes.
- Améliorez la ventilation et la filtration de l'air dans votre domicile, et évitez de partager le même air que les personnes non infectées qui vivent avec vous.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Nettoyez et désinfectez régulièrement les surfaces fréquemment touchées.
- Évitez de partager les objets suivants :
 - serviettes, verres et tasses, effets personnels.



PRENDRE SOIN D'UNE PERSONNE MALADE DE MANIÈRE PLUS SÛRE

- Portez un masque N95 ou offrant une protection supérieure :
 - lorsque la personne infectée se trouve dans la même pièce que vous ou s'y trouvait peu de temps auparavant ;
 - lorsque vous partagez le même air, même si vous vous trouvez dans des pièces différentes.
- Évitez tout contact direct avec la personne malade ou ses liquides biologiques.
- Lavez-vous les mains après avoir manipulé des mouchoirs usagés, des vomissures, des selles ou de l'urine.
- Lavez-vous fréquemment les mains pendant au moins 20 secondes.
- Dans la mesure du possible, évitez de nettoyer la pièce où la personne malade s'isole.
- Évitez de recevoir des visiteurs. Si une personne doit absolument entrer dans votre domicile, fournissez-lui un masque de haute qualité bien ajusté (N95 ou mieux).

VOUS VOUS SENTEZ MIEUX ?

- Le repos et l'isolement sont importants pour votre santé et celle des personnes qui vous entourent.
- Il est possible de transmettre le virus à d'autres personnes, même deux semaines après l'apparition des symptômes ou après l'obtention d'un résultat positif à un test de dépistage en cas d'infection asymptomatique.
- La norme de référence consiste à s'isoler pendant deux semaines et à mettre fin à l'isolement après avoir obtenu deux résultats négatifs à des tests PCR ou LAMP effectués à 24 heures d'intervalle. Quelques études suggèrent qu'il pourrait être possible de réduire la période d'isolement à une durée de 10 à 12 jours.



N'oubliez pas les cinq piliers de la prévention

- Le port du masque, un air sain et la distanciation physique sont particulièrement importants.
- Portez un masque de haute qualité bien ajusté (N95 ou mieux), car les masques en tissu et les masques chirurgicaux sont moins efficaces.

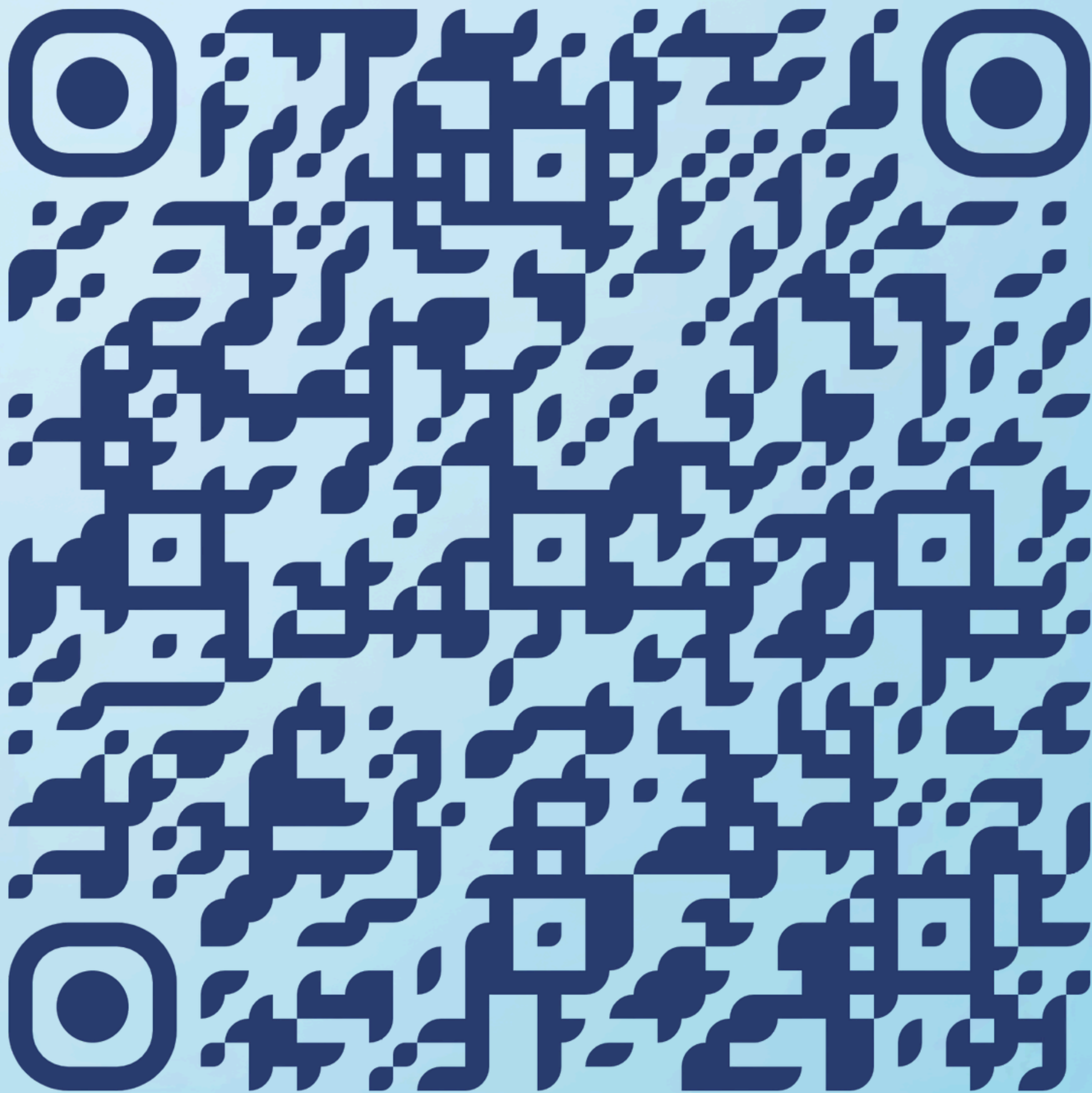
Même si vous avez obtenu un résultat positif à un test de dépistage sans présenter de symptômes, prenez les mêmes précautions pour vous protéger et protéger les autres!

APRÈS LE RÉTABLISSEMENT

- Surveillez les symptômes qui persistent ou qui apparaissent après une infection au COVID-19.
- Certaines personnes présentent des symptômes pendant des mois ou développent de nouveaux problèmes de santé. C'est ce qu'on appelle le COVID long. Il peut toucher n'importe qui, y compris les enfants et les jeunes adultes en bonne santé.
- Consultez un médecin si vos symptômes ne s'améliorent pas.
- L'immunité acquise à la suite d'une infection ne dure pas indéfiniment et ne protège pas contre tous les variants du virus.
- Continuez d'appliquer les cinq piliers de la prévention pour réduire les risques d'infections futures : le port du masque, un air sain, la distanciation physique, la vaccination et les tests de dépistage.



**BALAYEZ LE CODE QR POUR CONSULTER
NOS SOURCES**



**Allez de l'avant en restant informé, en vous donnant les bons outils
et en prenant votre santé à cœur.**