



# 5 ÉTAPES

## pour la prise en charge des malades atteints de la COVID-19 à domicile: *Quelques conseils pour les prestataires de soins de santé*

La plupart des cas de COVID-19 sont asymptomatiques, légers ou modérés et peuvent être pris en charge à domicile. Si vous avez été en contact étroit avec une personne positive à la COVID-19, ou si vous présentez des symptômes et pensez que vous êtes atteint(e) de la COVID-19, voici expliqué en 5 étapes simples, ce que vous devrez faire pour prendre soin de vous-même, et quand vous devrez peut-être vous rendre à l'hôpital.

1

### Prenez bonne connaissance de tous les symptômes de COVID-19

Apprenez à bien connaître tous les symptômes de la COVID-19. Les symptômes ne sont pas tous les mêmes. Les symptômes courants sont les suivants : fièvre, toux, mal de gorge, perte du goût ou de l'odorat, yeux rouges, maux de tête.

La maladie est jugée sévère si vous avez des difficultés à respirer, si vous êtes incapable de sortir du lit ou de prendre soin de vous-même, si vous avez des douleurs thoraciques ou si vous êtes confus, étourdi ou somnolent.

Si vous ou un proche présentez ces symptômes graves, demandez immédiatement l'aide d'un professionnel de la santé.

Si vous présentez des symptômes de COVID-19, consultez un prestataire de soins de santé et faites-vous tester. L'efficacité est inférieure à 94 % et ceux qui présentent des comorbidités.

2

### Prenez bien soin de vous

Que vous présentiez des symptômes, vous devez :

- vous reposez suffisamment, vous éloigner des autres personnes ou vivre dans une pièce séparée et bien ventilée
- Boire beaucoup de liquides pour rester hydraté.
- Porter un masque si d'autres personnes sont dans la même pièce que vous
- Avoir un régime alimentaire nutritif
- Prendre du paracétamol en cas de fièvre, de douleurs musculaires ou de céphalées (demandez conseil à un professionnel de la santé pour connaître la dose et la fréquence des prises). Si la fièvre persiste malgré tout, passez un linge humide et froid sur votre front.
- Vérifiez votre taux d'oxygénation à l'aide d'un oxymètre de pouls. C'est conseillé (demandez à votre médecin de vous montrer comment procéder et ce que cela signifie) (voir les étapes 4 et 5 ci-dessous).
- Ne vous soignez pas vous-même, à l'exception du paracétamol pour la fièvre, les douleurs musculaires ou les maux de tête.
- Si vous avez des difficultés respiratoires, si vous n'arrivez pas à sortir du lit ou à vous occuper de vous-même, si vous avez des douleurs à la poitrine, si vous êtes confus, étourdi(e) ou somnolent(e) ou si les symptômes s'aggravent, demandez immédiatement l'aide d'un prestataire de soins**

3

### Protégez vos proches

- a. Gardez vos distances avec les autres, si possible dans une pièce séparée et bien ventilée, ou à plus d'un mètre.
- b. Portez un masque et demandez aux autres occupants de la maison de le porter.
- c. Lavez-vous les mains régulièrement au savon et à l'eau ou utilisez un désinfectant pour les mains.
- d. Utiliser des ustensiles séparés pour manger et boire.
- e. Scellez et gardez vos déchets, vos ordures séparément et faites-les jeter séparément.
- f. Demandez à la personne qui vous soigne de porter correctement un masque et de se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon ou avec un désinfectant pour les mains.

4

### Utilisation d'un oxymètre de pouls

- a. Assurez-vous de savoir vous en servir en toute sécurité : le dispensateur de soins de santé doit vous expliquer comment l'utiliser et la signification des valeurs.
- b. Vérifiez votre taux d'oxygénation à l'aide d'un oxymètre de pouls 3 fois par jour, ou selon les conseils de votre professionnel de la santé.
- c. Élever les valeurs obtenues de l'oxymètre de pouls et suivre l'étape 5.

5

### Comprendre votre taux d'oxygénation. Voici quelques points importants à savoir

**Quel que soit votre taux d'oxygénation, si vous avez des difficultés respiratoires, si vous êtes incapable de sortir du lit ou de vous occuper de vous-même, si vous avez des douleurs thoraciques ou si vous êtes confus, étourdi ou somnolent, demandez immédiatement l'aide d'un professionnel de la santé.**

Pour connaître votre taux d'oxygénation, voici ce qu'il faut savoir lorsque vous utilisez l'oxymètre de pouls :

- a. Si votre taux d'oxygène est de 94 % ou plus, continuez à vérifier votre taux d'oxygène comme au cours des étapes précédentes.
- b. Si votre taux d'oxygène est supérieur ou égal à 90 %, mais inférieur à 94 % :
  - i. Consultez un prestataire de soins de santé ou se rendez-vous dans un établissement de santé pour des soins dès que possible
  - ii. Si vous devez attendre avant d'être emmené dans un établissement de santé, il peut être utile de vous retourner sur votre lit, y compris sur le ventre, sur le côté, et de vous asseoir en position verticale, si vous en êtes capable, pendant 2 heures d'affilée.
- c. Si votre niveau d'oxygénation est inférieur à 90 %, il s'agit d'un cas grave de COVID-19 :

**Consultez un prestataire de soins de santé et engager immédiatement des soins hospitaliers. C'est une urgence.**



Organisation  
mondiale de la Santé

BUREAU RÉGIONAL DE L'AFRIQUE