



# Ce dont vous avez besoin pour vous isoler en toute sécurité à la maison et lutter contre la COVID-19

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

 **Test & Trace  
Corps**

# Ce que vous pouvez faire pour lutter contre la COVID-19

## LE TEST



Connaissez votre statut. Obtenez gratuitement des tests de dépistage de la COVID-19 et des anticorps.

## LE TRAÇAGE



Répondez à l'appel de nos traceurs/traceuses de contact pour aider à stopper la propagation de la COVID-19 dans votre communauté.

## PRENEZ SOIN DE VOUS



Isolez-vous des autres en toute sécurité afin de les protéger et de prendre soin de vous dans un hôtel ou chez vous.

Le NYC Test & Trace Corps s'engage à protéger la confidentialité et la sécurité de vos informations personnelles et relatives à votre santé. Toutes les informations que nous recevons sont confidentielles et protégées en vertu du Code de la santé de la ville de New York. Le Test & Trace Corps ne demandera rien sur le statut d'immigration de qui que ce soit.

## Chers New-Yorkais,

Chacun de vous joue un rôle important dans la réouverture de notre ville en toute sécurité et la réduction de la propagation de la COVID-19. Il est important que vous preniez soin de vous et que vous protégiez vos proches et votre communauté.

Le NYC Test & Trace Corps vous envoie ce colis « Take Care » contenant des articles essentiels pour vous aider à vous isoler en toute sécurité à la maison, à rester en bonne santé et à protéger vos proches.

Votre traceur/traceuse de contact vous appellera également tous les jours pour vous aider. Il est important de répondre à son appel afin qu'il/elle puisse vous aider à surveiller vos symptômes et vous procurer les ressources dont vous avez besoin pour rester en bonne santé.

### Votre colis Take Care comprend :

- Des masques faciaux à porter lorsque vous devez être en présence d'autres personnes
- Un désinfectant pour les mains pour les garder propres
- Des lingettes ou un spray de nettoyage pour désinfecter les surfaces
- Un thermomètre jetable pour surveiller votre température
- Des collations, des jeux et des ressources éducatives pour vous donner le sourire
- Si vous êtes déclaré positif à la COVID-19, nous avons ajouté un oxymètre de pouls pour vérifier votre taux d'oxygène

Dans ce guide Take Care (Prenez soin de vous), vous trouverez de plus amples informations sur la manière de s'isoler en toute sécurité à la maison et sur l'utilisation de ces articles.

Pour plus d'informations, appelez le 1-877-CVD-19NY (1-877-283-1969) ou consultez le site [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc).

Merci de contribuer à réduire la propagation de la COVID-19.

**Restez fort ! Restez en bonne santé !**  
**NYC Test & Trace Corps**



Consultez le site [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc) ou scannez le code QR pour trouver ce guide dans d'autres langues.



## Protégez vos proches.

Avez-vous été en contact étroit (moins de 2 mètres (6 pieds)) avec quelqu'un au cours des deux dernières semaines ? Faites en sorte que leur santé ne soit pas menacée.

Vous pouvez tous avoir l'esprit tranquille en faisant le test pour la COVID-19. Le test est gratuit, sûr, et confidentiel. Partagez ce code pour aider vos contacts proches à se renseigner sur la COVID-19 et à trouver un site de test près de chez eux :



Tenez votre téléphone au-dessus du code et ouvrez le lien.  
Envoyez par SMS le lien à vos contacts et vos proches.

## Conseils pour s'isoler en toute sécurité à la maison et lutter contre la COVID-19

La plupart des personnes atteintes de COVID-19 souffrent de pathologies légères et peuvent se rétablir à la maison sans avoir recours à des soins médicaux. Il est important de suivre ces mesures de sécurité pour vous protéger, vous, ainsi que les autres pendant que vous vous isolez à la maison.

- Lavez ou désinfectez souvent et soigneusement vos mains
- Portez un masque facial si vous devez être avec d'autres personnes
- Nettoyez chaque jour les surfaces fréquemment utilisées
- Ne partagez pas ! Gardez vos affaires pour vous, surtout dans les espaces communs comme les salles de bain
- Trouvez votre propre espace. Il est important de disposer d'une pièce où vous pouvez vous isoler des autres en toute sécurité
- Surveillez votre température et vos symptômes
- Si vous êtes déclaré positif à la COVID-19, surveillez votre taux d'oxygène avec un oxymètre de pouls

## Vous ne pouvez pas vous isoler en toute sécurité à la maison ?

Il n'est pas toujours facile de s'isoler en toute sécurité à la maison si vous vivez avec d'autres personnes ou si vous disposez d'un espace limité pour garder des distances de sécurité. Le NYC Test & Trace Corps met gratuitement à votre disposition des chambres d'hôtel privées pour vous aider à vous isoler de vos proches jusqu'à 14 jours et assurer la sécurité de tous.

### Les hôtels Take Care offrent GRATUITEMENT :

- Le transport aller-retour depuis et vers l'hôtel et tous les rendez-vous médicaux nécessaires
- Des chambres et salles de bain individuelles
- Les tests COVID-19 sur place

- Le Wi-Fi et TV par câble gratuits
- Les appels téléphoniques locaux illimités pour rester connecté
- Petit-déjeuner, déjeuner et dîner tous les jours
- La livraison de médicaments
- Des services d'interprétation
- Les services de soins de santé sur place fournis par des médecins et des infirmier(ère)s qualifiés
- La télépsychiatrie disponible pour accéder à des prestataires experts en santé mentale

Si vous avez besoin d'un espace pour vous isoler de vos proches, appelez le 1-877-CVD-19NY (1-877-283-1969) pour réserver une chambre dans un hôtel Take Care.



## Portez un masque facial

Saviez-vous qu'il y a une bonne et une mauvaise façon d'utiliser un masque facial ?

### Comment mettre un masque facial ?

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool afin d'éviter de contaminer votre masque.
- Tenez votre masque par les élastiques ou les ficelles. Ensuite, placez un élastique autour de chaque oreille ou attachez les ficelles derrière votre tête.
- Étendez votre masque pour couvrir à la fois votre nez et votre bouche. Fixez-le sous votre menton.
- Pincez la pièce pliable à l'arête de votre nez s'il y en a une pour le fixer.
- Veillez à ce que votre masque soit bien ajusté sur les côtés de votre visage.

### Comment retirer un masque facial ?

- Détachez les ficelles derrière votre tête ou saisissez les élastiques. Évitez de toucher l'avant de votre masque.
- Tirez vers l'avant et éloignez-le de votre visage. Faites attention à ne pas toucher votre visage.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

## Conseils pour le port d'un masque :

- La partie extérieure du masque est contaminée. Si vous la touchez, lavez-vous les mains ou utilisez immédiatement un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Évitez de placer un masque usagé sur une surface exposée ou sur un comptoir. Placez le masque sur une serviette ou dans un sac en papier.
- Il n'est pas nécessaire de changer un masque tous les jours, sauf s'il est mouillé ou endommagé. Si cela se produit, jetez-le et utilisez un nouveau masque.



## Gardez vos mains propres !

Se laver les mains est l'un des meilleurs moyens de prévenir la propagation des germes. Se laver les mains à l'eau et au savon est le meilleur moyen d'éliminer les germes, mais vous pouvez également utiliser un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool.

### Comment se laver correctement les mains avec de l'eau et du savon :

1. Mouillez-vous les mains avec de l'eau courante propre (chaude ou froide) et appliquez du savon.
2. Faites mousser vos mains avec le savon en les frottant ensemble, en vous assurant que le savon couvre le dos de vos mains, entre vos doigts, sous vos ongles, ainsi que sur vos poignets.
3. Frottez vos mains pendant au moins 20 secondes.
4. Rincez-vous soigneusement les mains avec de l'eau courante propre.
5. Séchez-vous les mains à l'aide d'une serviette propre ou à l'air libre. Fermez l'arrivée d'eau avec un essuie-tout propre.

### Comment utiliser le désinfectant pour les mains :

1. Appliquez le désinfectant pour les mains sur la paume d'une main.
2. Faites mousser vos mains en les frottant ensemble, en vous assurant que le désinfectant pour les mains couvre l'extérieur de vos mains, entre vos doigts, sous vos ongles, ainsi que vos poignets. Continuez à frotter jusqu'à ce que les mains soient sèches.

## Surveillez votre taux d'oxygène



**Si vous êtes testé positif à la COVID-19**, vous recevrez un oxymètre de pouls, un petit appareil facile à utiliser pour vous aider à surveiller le taux d'oxygène dans votre sang. Pour votre sécurité, nous vous recommandons de mesurer votre taux d'oxygène tous les jours.

Si le test est positif à la COVID-19 *après* avoir reçu ce colis « Take Care », un oxymètre de pouls vous sera envoyé séparément.

### Qu'est-ce qu'un oxymètre de pouls ?

Un oxymètre de pouls est un petit appareil facile à utiliser pour vous aider à surveiller le taux d'oxygène dans votre sang. Pour votre sécurité, nous vous recommandons de mesurer votre taux d'oxygène tous les jours.

### Pourquoi est-il important de surveiller mon taux d'oxygène ?

La COVID-19 peut provoquer une infection dans vos poumons, susceptible de faire baisser le taux d'oxygène dans votre sang avant que vous ne le ressentiez. Cela peut s'avérer dangereux. Vous devez surveiller votre taux d'oxygène en utilisant un oxymètre de pouls tous les jours. Si votre taux d'oxygène baisse, vous devez immédiatement consulter un médecin.



## Comment utiliser mon oxymètre de pouls ?

Mettez l'appareil en marche. Placez votre index dans l'oxymètre avec votre ongle vers le haut. Attendez que l'écran affiche un nombre. Si l'écran n'affiche pas de nombre, essayez avec un autre doigt (pas votre pouce). Assurez-vous que votre doigt n'est ni mouillé ni froid. Les oxymètres peuvent ne pas fonctionner sur des doigts froids ou mouillés, ou avec du vernis à ongles.

## Puis-je utiliser l'oxymètre de pouls sur un enfant ?

Les oxymètres de pouls ne sont pas recommandés pour les enfants de moins de 14 ans. Surveillez de près les symptômes de votre enfant et appelez le médecin s'il a l'air malade, si sa toux s'aggrave ou s'il a des difficultés à respirer.

## Comment lire les chiffres sur l'écran ?

Votre oxymètre affiche deux chiffres. Le taux d'oxygène est identifié par « SpO2 ». L'autre chiffre représente votre rythme cardiaque.

Pour la plupart des gens, un taux d'oxygène normal est de 94 % ou plus. Votre taux d'oxygène peut varier en fonction de votre activité, de la position de votre corps et de votre état de santé général.

## Informez votre médecin de votre taux d'oxygène

Votre traceur/traceuse de contact vous appellera chaque jour pour surveiller vos symptômes. Cela ne remplace pas votre médecin habituel.

Il est important de tenir votre médecin informé de votre santé et de vos taux d'oxygène. Appelez ou envoyez un courriel à votre médecin pour lui indiquer vos taux d'oxygène quotidiens.

Si vous n'avez pas de médecin, appelez le 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) pour en trouver un et demander un rendez-vous par téléphone ou par vidéo.

## Que dois-je faire si mon taux d'oxygène est faible ?

Essayez d'abord de prendre plusieurs grandes inspirations, puis suivez ces conseils.

Taux d'oxygène	Conseil
En dessous de 90 %	<b>Appelez le 911</b> ou rendez-vous immédiatement au service des urgences le plus proche. Vous pouvez avoir besoin d'une radiographie ou d'un examen cardiaque en urgence.
90 % à 94 %	<b>Appelez immédiatement votre médecin.</b> Si vous n'avez pas de médecin, demandez des soins d'urgence. Consultez le site <a href="http://www.ExpressCare.nyc">www.ExpressCare.nyc</a> sur n'importe quel appareil ou appelez le 1-332-220-1337. Un médecin vous examinera par téléphone ou par vidéo. Vous n'aurez rien à payer.

## Inscrivez-vous au service d'assistance personnalisée par SMS

Vous pouvez recevoir chaque jour des instructions personnalisées par SMS pour vous aider à surveiller vos taux d'oxygène. Il vous sera demandé d'indiquer votre taux d'oxygène et votre fréquence cardiaque. En fonction de votre réponse, vous recevrez des conseils et des instructions personnalisés. Pour vous inscrire, envoyez « COVID » par SMS au 1-844-TXT-SAFE (844-898-7233). Vous continuerez à recevoir chaque jour un appel distinct de votre traceur/traceuse de contact. Il est important de répondre lorsqu'il appelle.



## Enregistrez et signalez votre température et vos symptômes



La fièvre est un symptôme courant de la COVID-19 et peut indiquer une maladie plus grave. Notez votre température deux fois par jour, une fois le matin et une fois le soir. Si votre température est supérieure à 100,4 °F (38 °C), appelez votre médecin.



Votre traceur/traceuse de contact vous appellera chaque jour pour surveiller vos symptômes. Cela ne remplace pas votre médecin habituel. Si vous n'avez pas de médecin, appelez le 1-844-NYC-4NYC (844-692-4692) pour être mis en relation avec un médecin.



Utilisez le tableau ci-dessous pour noter votre température et tout autre symptôme pendant les 14 jours de votre isolement.

### Journal des températures et des symptômes de \_\_\_\_\_

INSÉRER LE NOM

Date	Heure	Température (Indiquer en °F ou °C)	Autres symptômes (par exemple, toux, essoufflement, problèmes respiratoires, problèmes non respiratoires) ou observations
	Matin		
	Après-midi		
	Matin		
	Après-midi		
	Matin		
	Après-midi		
	Matin		
	Après-midi		
	Matin		
	Après-midi		
	Matin		
	Après-midi		

Date	Heure	Température (Indiquer en °F ou °C)	Autres symptômes (par exemple, toux, essoufflement, problèmes respiratoires, problèmes non respiratoires) ou observations
	Matin		
	Après-midi		
	Matin		
	Après-midi		
	Matin		
	Après-midi		
	Matin		
	Après-midi		
	Matin		
	Après-midi		
	Matin		
	Après-midi		
	Matin		
	Après-midi		

## Informations sur les fièvres pour les 18 ans et moins

Si vous pensez que votre enfant est très malade, vous devez en parler à son médecin, quelle que soit sa température. Si vous pensez que ses symptômes nécessitent une intervention d'urgence, appelez le 911 ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.

Âge	Température	Conseil
0 à 3 mois	100,4 °F (38 °C) ou plus	Appelez son médecin ou rendez-vous immédiatement aux urgences
3 mois à 3 ans	102,2 °F (39 °C) ou plus	Appelez son médecin pour savoir si votre enfant doit être ausculté
3 mois à 18 ans	Plus de 2 jours de fièvre à 100.4 °F (38 °C) ou plus	<p>Appelez son médecin. Faites-lui savoir si votre enfant présente l'un des symptômes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Douleurs abdominales</li> <li>■ Vomissements</li> <li>■ Diarrhée</li> <li>■ Éruption cutanée</li> <li>■ Yeux rouges</li> <li>■ Lèvres ou langue rouges ou crevassées</li> <li>■ Gonflement ou rougeur des mains ou des pieds</li> <li>■ Maux de tête</li> <li>■ Douleur ou gonflement du cou</li> </ul>

## Plus de ressources pour vous et vos proches

**Avez-vous des questions sur le NYC Test & Trace ou la COVID-19 ? Appelez le 1-877-CVD-19NY (1-877-283-1969) ou consultez le site [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov).**

- **Êtes-vous anxieux(se) ou triste ?** Appelez le 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355), envoyez WELL par SMS au 65173 ou discutez en ligne sur le site [nycwell.cityofnewyork.us](https://nycwell.cityofnewyork.us) pour parler avec un conseiller professionnel.
- **Avez-vous des inquiétudes concernant la violence familiale ?** Appelez le 1-800-621-HOPE (1-800-621-4673) pour parler à un conseiller qualifié qui peut vous donner des conseils confidentiels en cas de crise, un plan de sécurité et vous orienter vers un endroit sûr et confidentiel où vivre.
- **Si vous devez avoir accès au repas,** un navigateur de ressources du Test & Trace Corps peut vous aider à vous mettre en relation avec le service de livraison gratuite de repas. Veuillez appeler le numéro de rappel du Test & Trace Corps au 1-212-242-2692 et appuyez sur le 3 pour accéder au navigateur de ressources. Vous pouvez laisser un message vocal, et quelqu'un vous rappellera. Vous pouvez également appeler le 311 et dire « Get Food » (repas) ou consulter le site [nyc.gov/getfood](https://nyc.gov/getfood) pour obtenir des informations sur la banque alimentaire la plus proche, afin de savoir si vous avez droit à la livraison gratuite de repas.
- **Parler avec un(e) traceur(euse) de contact n'aura aucune incidence sur votre aptitude à demander la résidence permanente (carte verte).** Si vous avez des questions sur votre statut d'immigration, appelez l'assistance téléphonique d'ActionNYC au 1-800-354-0365 et dites « public charge » (charge publique) de 9h00 à 18h00, du lundi au vendredi, pour obtenir des réponses à vos questions.
- **Avez-vous besoin de bénéficier d'un accès aux soins de santé ou d'une assurance maladie ?** Appelez le 311 ou envoyez un SMS à CoveredNYC au 877877.
- **Accédez à Fun at Home,** une nouvelle plateforme numérique gratuite qui propose des activités virtuelles sûres, amusantes et divertissantes aux adolescents et jeunes adultes de New York sur [nyc.gov/funathome](https://nyc.gov/funathome) ou en envoyant Fun par SMS au 97743.
- **La bibliothèque publique de New York** propose des livres électroniques et une programmation virtuelle aux New-Yorkais. Consultez le site [nypl.org](https://nypl.org) ou [culturepass.nyc/virtual-programs](https://culturepass.nyc.gov/virtual-programs) pour plus de renseignements.
- **Pour parler avec un spécialiste chargé du troisième âge,** les personnes âgées peuvent appeler le 1-212-Aging-NYC (1-212-244-6469).





Vizitoni testandtrace.nyc ose skanonni kodin QR për ta gjetur këtë udhëzues përkujdesjeje në shqip.

تفضل بزيارة testandtrace.nyc أو امسح رمز الاستجابة الفورية (QR) للاطلاع على دليل العناية هذا باللغة العربية.

এই যত্ন নিন (Take Care) গাইডটি বাংলায় খুঁজতে testandtrace.nyc ওয়েবসাইটে যান অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন।

浏览 testandtrace.nyc 或扫描二维码以查找简体中文版本的“自我照护指南”。

瀏覽 testandtrace.nyc 或掃描行動條碼以取得繁體中文版本的「自我照護指南」。

Vizite testandtrace.nyc oswa eskane kòd QR la pou w jwenn Gid Take Care sa an Kreyòl Ayisyen.

इस टेक केयर गाइड को हिंदी में प्राप्त करने के लिए testandtrace.nyc पर जाएँ या QR कोड स्कैन करें।

testandtrace.nyc를 방문하시거나 QR 코드를 스캔하여 이 Take Care 가이드를 한국어로 보실 수 있습니다.

Odwiedź stronę testandtrace.nyc lub zeskanuj plik kod QR, aby znaleźć ten poradnik w języku polskim.

Посетите сайт testandtrace.nyc или отсканируйте QR-код, чтобы найти данное руководство с информацией о программе Take Care на русском.

Visite testandtrace.nyc o escanee el código QR para encontrar esta Guía para Cuidarse en español.

testandtrace.nyc پر جائیں، یا پھر اردو میں اس دیکھ بھال کے گائیڈ کو کھوجنے کے لیے کیو آر کوڈ (QR code) کو اسکین کریں۔

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

**Test & Trace**  
**Corps**

testandtrace.nyc