

Rester en bonne santé

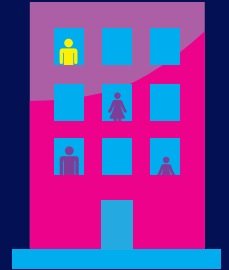
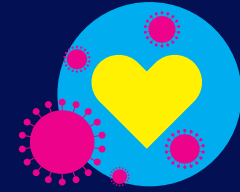


- + Rendez-vous aux urgences ou appelez le 911 si vous présentez des symptômes tels que :
 - Difficulté à respirer ;
 - Essoufflement ;
 - Douleurs thoraciques ;
 - Confusion ;
 - Lèvres ou visage bleu ;
 - Difficulté à parler ;
 - Affaissement facial ;
 - Engourdissement au niveau du visage, du bras ou de la jambe ;
 - Convulsions ;
 - Saignement incontrôlé ;
 - Faiblesse ou évanouissement ;
 - Vomissements persistants.
- + Demandez du soutien psychologique si vous en avez besoin. Être isolé des autres peut être stressant. Ces ressources sont disponibles pour tous les New-Yorkais, quel que soit votre statut d'immigration ou votre couverture d'assurance.
- + Le programme **NYC Well** propose un accompagnement pour votre bien-être et un soutien psychologique 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Pour obtenir des conseils gratuits :
 - Composez le **1-888-NYC-WELL** (1-888-692-9355) ou envoyez le mot **WELL** par SMS au **65173**

Le NYC Test & Trace Corps veillera à ce que toute personne atteinte de la COVID-19, ou ayant été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19, dispose de ressources nécessaires pour se mettre en quarantaine en toute sécurité chez elle. **Vous pouvez demander à parler à un navigateur de ressources** par l'intermédiaire de votre traceur de contacts ou de la personne qui vous suit pendant votre quarantaine.

Pour contacter directement un navigateur de ressources, composez le **1-212-COVID19 (1-212-268-4319)**, appuyez sur le **5** pour obtenir de l'aide afin de vous isoler en toute sécurité. Appuyez ensuite sur le **5** pour laisser un message vocal avec votre nom, votre numéro de téléphone et la ressource dont vous avez besoin. Un navigateur de ressources vous rappellera.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur **TestandTrace.NYC** ou appelez l'assistance téléphonique de Test & Trace au **1-212-COVID19 (212-268-4319)**



COMMENT S'ISOLER EN TOUTE SÉCURITÉ À LA MAISON :

Conseils destinés aux personnes ayant été testées positives à la COVID-19 ou y ayant été exposées

Si vous pensez avoir été exposé à la COVID-19 ou si vous présentez des symptômes, **N'ATTENDEZ PAS. ISOLEZ-VOUS !**

Vous pouvez bénéficier d'une chambre d'hôtel **GRATUITE** pendant **10 jours maximum** pour vous isoler et protéger vos proches en toute sécurité.

La COVID-19 se transmet fréquemment dans les foyers et se propage rapidement au sein des familles ou entre colocataires. **Composez le 1-212-COVID19 (212-268-4319)** et appuyez sur la touche **4** pour réserver une chambre.

Être diagnostiqué positif à la COVID-19 signifie que vous avez subi un test de dépistage de la COVID-19 et que celui-ci était positif (ce qui veut dire que vous avez la COVID-19).

Être exposé à la COVID-19 signifie que vous avez été en contact étroit avec une personne atteinte de la COVID-19.

Restez à l'intérieur



- + **Ne sortez pas**, sauf si vous avez besoin de soins médicaux essentiels, comme une dialyse, ou s'il s'agit d'une urgence médicale.
 - Si vous devez sortir pour recevoir des soins médicaux, **portez un masque**. Informez votre médecin à l'avance que vous avez été diagnostiqué positif à la COVID-19 ou que vous y avez été exposée.
 - Appelez au **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** si vous n'avez pas de médecin. Si vous avez besoin d'autres soins médicaux, essayez de parler à un médecin par appel téléphonique ou vidéo. Vous pouvez obtenir des soins quel que soit votre statut d'immigration ou votre capacité à payer.
 - Si vous vous isolez en toute sécurité à la maison et que vous avez besoin de soins urgents, utilisez notre service virtuel **ExpressCare** sur **expresscare.nyc**
 - Contactez un médecin des urgences (Emergency Room, ER) rapidement et en toute sécurité à l'aide de votre Smartphone ou de votre ordinateur. Le médecin vous prescrira des médicaments si nécessaire ou vous donnera des précisions sur les soins complémentaires à recevoir après votre consultation virtuelle.
 - Des interprètes à l'écran sont disponibles dans plus de 200 langues, y compris la langue des signes américaine. Vous pouvez obtenir des soins quel que soit votre statut d'immigration ou votre capacité à payer.
- + N'allez pas à l'école ou au travail.

- + Si vous avez besoin d'une lettre destinée à votre employeur expliquant que vous ne pouvez pas aller travailler ou si vous avez des questions concernant la protection d'emploi et le nouveau programme **Paid Family Leave (congé payé pour raisons familiales)** lié à la COVID-19, veuillez appeler au **855-491-2667**. Les règles relatives au travail pendant la période de quarantaine varient selon les secteurs d'activité. Contactez votre employeur si vous avez des questions.
- + N'invitez pas les gens chez vous.
- + Faites-vous livrer les courses et les autres articles dont vous avez besoin.



Protéger les personnes de votre foyer

- + **Restez toujours à au moins deux mètres** des autres.
- + Portez un masque. Ainsi, vous protégez les autres, car vous pourriez propager la COVID-19 même si vous ne vous sentez pas malade.
- + Installez-vous dans une autre chambre. Si vous devez être dans la même pièce que d'autres, déplacez les meubles pour vous asseoir plus loin les uns des autres.
- + Dormez seul dans une chambre bien aérée et possédant une fenêtre. Si vous partagez un lit, dormez tête-bêche. Une personne peut dormir sur le canapé ou sur le sol.
- + Utilisez une autre salle de bain, si possible. Si vous partagez une salle de bain, nettoyez tout ce que vous touchez après chaque utilisation.
- + Si vous allaitez, continuez à le faire. Portez un masque pendant que vous allaitez. Lavez-vous les mains avant d'allaiter.
 - Si vous utilisez un tire-lait, lavez les composants du tire-lait à l'eau et au savon immédiatement après l'avoir utilisé. Essuyez la surface extérieure des biberons si d'autres membres de la famille veulent nourrir le bébé.

Laver vos mains



- + **Lavez-vous régulièrement les mains** avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes. Veillez à vous laver les mains avant :
 - De toucher d'autres personnes (si vous êtes un soignant) ;
 - De faire la cuisine ;
 - De toucher tout objet que d'autres personnes utilisent, comme les médicaments ;
- + Si vous n'avez pas accès à du savon et de l'eau, utilisez un désinfectant pour mains contenant au moins 60 % d'alcool.

Toux et éternuements



- + **Couvrez-vous la bouche et le nez** lorsque vous éternuez ou tousssez. Utilisez un mouchoir, votre coude ou votre manche. N'utilisez pas vos mains. Jetez les mouchoirs usagés immédiatement après usage, puis lavez-vous les mains.

Maintenir les espaces propres



- + **Nettoyez et désinfectez les surfaces** et les objets fréquemment touchés. Notamment les tables, les poignées de porte, les interrupteurs, les comptoirs, les poignées diverses, les bureaux, les téléphones, les claviers, les toilettes, les robinets et les éviers.
 - Nettoyez les surfaces après chaque utilisation ou au moins une fois par jour. Utilisez de l'eau et du savon, un vaporisateur ou une lingette d'entretien ménager.
- + Utilisez une assiette, un bol et des ustensiles personnels. Ne les partagez avec personne, de même que la nourriture.
- + Évitez de partager d'autres articles ménagers personnels. Cela comprend les peignes, la brosse à dents, les tasses, les draps et les couvertures.