

# COVID-19 : Soigner un malade à la maison

Beaucoup de gens qui sont malades de la Covid-19 ont une forme légère de la maladie. Celle-ci ressemble à un rhume ou une grippe, accompagnée de quelques-uns des signes suivants : fièvre, frissons, toux sèche, fatigue et faiblesse, manque d'appétit, douleurs dans les muscles ou les articulations, mal de gorge, nez bouché, maux de tête. Diarrhée ou vomissements peuvent aussi être présents. À moins que des signes de danger apparaissent, seuls le repos, une prise de liquides importante, et quelques soins donnés à la maison aideront le malade.

Les symptômes de la Covid-19 se manifestent généralement de 3 à 5 jours après l'infection, mes sous ses formes graves, elle se manifeste le plus souvent après 2 à 7 jours de troubles plus légers. La maladie peut durer de 2 à 3 semaines, mais le retour au niveau d'énergie normal demande parfois plus de temps.

## Signes de danger pendant la Covid-19 :

- une forte fièvre (39° C/102°F) qui ne tombe pas
- une respiration si faible, si rapide ou si difficile que les lèvres ou le visage de la personne deviennent bleus, ou qu'elle ne peut même pas faire quelques pas dans la pièce
- une douleur ou une sensation de pression sur la poitrine, qui est toujours là
- la personne agit de manière très confuse, ou ne peut pas être réveillée.



Toute personne qui présente des signes de danger doit être amenée en urgence dans un centre de soins. Les personnes à risque plus élevé – celles qui ont plus de 55 ans, ou qui ont une maladie cardiaque ou respiratoire, un diabète, ou un cancer – devraient s'adresser rapidement à un soignant, si possible par téléphone. Elles auront peut-être à être testées et traitées si elles commencent à avoir une toux sèche, une légère douleur à la poitrine ou une respiration un peu plus difficile. Avec la Covid-19, le plus grand danger est de développer une pneumonie grave, qui peut se transformer en détresse respiratoire aiguë, c'est-à-dire arriver à un stade où la personne est incapable de respirer, ce qui risque d'entraîner sa mort.

Il est très important de téléphoner à son docteur, à des services de santé ou à l'hôpital avant d'aller se faire soigner. Ces autorités vous donneront des instructions pour vous rendre à l'endroit voulu en toute sécurité, et pour éviter d'être infecté par d'autres ou de contaminer d'autres.

Si vous soignez une personne qui semble être infectée au coronavirus à la maison, ce qu'il faut faire avant tout, c'est l'aider à se reposer et à dormir, lui faire boire beaucoup d'eau, de thé et de bouillon pour la décongestionner et éviter qu'elle se déshydrate, et lui donner du paracétamol ou de l'aspirine pour faire baisser sa fièvre. Si la personne peut manger, donnez-lui des aliments simples et sains. Les antibiotiques ne guérissent pas la Covid-19 car ils tuent les bactéries et non les virus. Autant que possible, séparez la personne du reste de la famille pour éviter que le virus se répande.



## Pour soulager des signes spécifiques :

**La fièvre :** une fièvre de 38° C indique que le corps est en train de lutter contre une infection. Appliquez des compresses froides (linges trempés dans de l'eau froide puis tordus pour extraire l'eau) si la personne a trop chaud, ou entourez-la d'une couverture si elle a des frissons. Faites-lui prendre du paracétamol (acétaminophène) pour soulager son malaise ou pour faire baisser la fièvre. À un adulte, administrez 1000 mg toutes les 6 heures. Ne dépassez pas 4000 mg par jour.

**La toux :** la toux est le moyen qu'utilise le corps pour se débarrasser de ce qui encombre ses voies respiratoires, y compris en cas d'infection. Les médicaments contre la toux ne guérissent pas la toux, et il vaut mieux les éviter. Il est plus utile de se gargariser avec de l'eau salée chaude plusieurs fois par jour, de respirer dans la vapeur d'un bain chaud, d'utiliser un humidificateur ou de se recouvrir la tête d'une serviette en faisant des inhalations au-dessus d'une casserole d'eau chaude.



**Une douleur à la poitrine :** une bouillotte ou une compresse chaude posée sur la poitrine peut soulager la douleur.

**Des douleurs et courbatures :** donnez du paracétamol (acétaminophène) pour la douleur (même dose que pour la fièvre), surtout si elle empêche la personne de se reposer ou de dormir.

**Difficulté à respirer :** les inhalations de vapeur (voir « La toux » plus haut) et la prise de liquides chauds aident à éliminer une partie du mucus qui encombre les poumons, et à débloquer les voies respiratoires. De même pour la caféine que contient une tasse de café ou de thé noirs. Ne fumez pas et éloignez-vous de toute source de fumée, que ce soit une personne qui fume, un feu de bois, ou un brûlage de déchets.

## Pour protéger les autres membres de la maison contre l'infection :

- Si cela n'est pas possible, il doit coucher dans un lit séparé, et rester à l'écart des endroits qu'utilisent les autres personnes. Restez à au moins 1 mètre du malade. Tous les membres de la maison doivent se laver les mains souvent, à l'eau et au savon.
- Le malade doit porter le plus souvent possible un masque qui lui recouvre la bouche et le nez, pour bloquer le passage de ses gouttelettes respiratoires quand il respire, quand il parle, quand il éternue ou quand il tousse.
- Le malade doit manger et boire seul, et non pas avec le reste de la famille. Il doit avoir sa propre vaisselle et ses propres couteaux, fourchettes, etc., lesquels doivent être lavés au savon après chaque utilisation.
- Si possible, le malade ne devrait être soigné que par une personne. Cette personne (appelée "l'aidant") doit porter un masque pendant qu'elle s'occupe du malade et se laver soigneusement les mains après avoir donné des soins. Les masques doivent être changés et lavés régulièrement. L'aidant doit porter des gants s'il va toucher des liquides du corps. Les gants réutilisables se lavent à l'eau et au savon. Lavez-vous toujours les mains après avoir retiré un masque ou des gants.
- En faisant attention qu'il ne touche ni vos vêtements ni votre peau, mettez le linge sale du malade dans un sac et laissez le sac fermé jusqu'à ce que le linge soit lavé. Lavez les vêtements, les draps, les serviettes et les masques à l'eau chaude, si possible, en vous servant de savon à lessive normal. Séchez le linge propre au soleil ou dans un sèche-linge.
- Les gants, masques, et vêtements de protection jetables, ainsi que les linges de nettoyage déjà utilisés, doivent être conservés dans la chambre du malade, dans un conteneur couvert, jusqu'à ce qu'ils soient jetés de manière hygiénique. Toucher ces déchets, c'est faciliter la progression de l'épidémie.
- Une ou deux fois par jour, lavez et désinfectez les surfaces et les objets qu'on touche souvent dans la chambre du malade. N'oubliez pas de nettoyer les poignées de porte, les interrupteurs, et la salle de bain qu'utilisent le malade et l'aidant.
- Dans les pièces communes et dans la chambre du malade, gardez les fenêtres ouvertes. L'air frais diminue la présence du virus dans la maison.