



COVID-19 (Coronavirus 2019)

QUELQUES FAITS POUR LES FERMIERS



Reconnaître les signes

Bien que la COVID-19 soit une maladie causée par une nouvelle souche de coronavirus, elle n'est pas très différente des autres infections respiratoires. Pour en savoir plus, lisez ci-dessous !

Symptômes de la COVID-19

- ✓ **Fièvre**
- ✓ **Toux sèche**
- ✓ **Difficulté à respirer**
- ✓ **Maux de gorge**
- ✓ **Frissons, tremblements**
- ✓ **Douleurs musculaires**
- ✓ **Maux de tête**
- ✓ **Perte de l'odorat ou du goût**
- ✓ **Nausées, vomissements**
- ✓ **Diarrhée**
- ✓ **Nez bouché ou qui coule**

PRÉCISION IMPORTANTE!

La plupart des gens présentent des symptômes légers et guérissent sans hospitalisation. Les personnes les plus exposées au risque de maladie grave sont les personnes âgées et celles qui ont déjà d'autres problèmes de santé.



QUAND RECHERCHER UNE ASSISTANCE MÉDICALE ?

Si vous présentez l'un des symptômes suivants, vous devez immédiatement contacter votre médecin :

- des difficultés à respirer
- une forte fièvre
- d'autres symptômes inhabituels ou inquiétants

Prévention de la COVID-19

La prévention de la COVID-19 ressemble beaucoup à celle des autres maladies respiratoires comme le rhume et la grippe.



Lavez-vous les mains

Lavez-les régulièrement avec du savon et de l'eau courante.



Restez chez vous

Si vous pensez avoir contracté la COVID-19, restez chez vous pendant 24 heures après la disparition de votre fièvre, mais au moins 10 jours à partir du moment où vous êtes tombé(e) malade.



Ne touchez pas à votre visage

Y toucher est le moyen le plus facile pour les germes d'infecter votre organisme.



Restez à une distance d'environ 2 mètres des autres

Maintenir la distance entre les personnes rend plus difficile la propagation des germes.



Gardez le désinfectant à portée de main

Utilisez un désinfectant contenant au minimum 60 % d'alcool. Utilisez-le régulièrement ! Dites à vos enfants et à vos proches d'en faire de même.



Portez un masque

Un masque jetable ou grand public permet de prévenir la propagation des germes d'une personne à une autre.



Évitez tout contact avec des personnes malades

Ceci vous évite une exposition aux germes d'autres personnes. La COVID-19 se propage plus facilement lorsque des personnes en présentent les symptômes.



Mangez sainement et faites de l'exercice

Mangez sainement et faites de l'exercice pour aider votre système immunitaire et recouvrer plus rapidement la santé.



Si vous souffrez d'autres maladies comme une maladie cardiaque, le diabète, une maladie pulmonaire, un cancer, etc., parlez-en immédiatement à votre médecin et établissez un plan d'action à suivre si vous tombez malade.

Vous avez des questions ?

Communiquez avec le centre d'appels pour la COVID-19 disponible 24 h/7 : 1 800 962-1253.

Vous pouvez également appeler le 2-1-1, NJCOVID 898-211, et visiter : <https://www.nj.gov/health/cd/topics/ncov.shtml>.