

Ce que nous savons sur la COVID-19

COVID-19

La COVID-19 est une maladie respiratoire causée par un nouveau coronavirus. Elle touche principalement les poumons, mais peut également endommager le cœur ou le cerveau. Certaines personnes infectées par la COVID-19 présentent des symptômes pendant des mois après la disparition de l'infection. Les symptômes à long terme peuvent inclure la fatigue, l'essoufflement, la toux, les douleurs articulaires, les battements de cœur, les difficultés de concentration, les éruptions cutanées ou la perte de cheveux.

Le coronavirus continue de muter et de changer. Plusieurs [variants](#) sont maintenant présents en Ontario. Ils propagent l'infection plus facilement et provoquent des maladies plus graves.

Transmission

La COVID-19 se transmet par des gouttelettes et des aérosols respiratoires, le plus souvent par contact étroit avec une personne infectée. La transmission peut avoir lieu avant que la personne ne commence à présenter des symptômes.

La COVID-19 peut être transmise :

- lors de câlins et de baisers entre personnes
- lorsque des personnes se rapprochent, parlent, rient, chantent, éternuent ou toussent
- lorsque les personnes s'attardent pour parler en oubliant la distanciation physique
- dans les espaces intérieurs bondés
- lorsqu'on se touche la bouche, le nez ou les yeux après avoir touché des surfaces contaminées par le virus

On ne sait pas si la COVID-19 se propage dans l'air sur de longues distances, par les systèmes de ventilation ou par les aliments ou l'eau. En savoir plus sur la transmission de la [COVID-19, les aérosols et la ventilation](#).

Symptômes

Les [symptômes](#) courants de la COVID-19 sont la fièvre, la toux, les difficultés à avaler, les maux de gorge, l'écoulement nasal, la perte du goût ou de l'odorat, les nausées, les vomissements, la diarrhée et les difficultés respiratoires. Les symptômes peuvent prendre jusqu'à 14 jours pour apparaître. Les adultes plus âgés et les enfants peuvent également présenter des symptômes

généraux tels que des frissons, des maux de tête, un sommeil plus long que d'habitude, une sensation de désorientation, de la confusion, des douleurs musculaires, des étourdissements, une faiblesse ou des chutes.

Risque de complications

Les adultes plus âgés et les personnes souffrant de problèmes de santé sont plus exposés à des maladies graves, nécessitant des soins hospitaliers. Dans de très rares cas, certains enfants peuvent présenter une affection inflammatoire inhabituelle. Consultez immédiatement un médecin si l'état de votre enfant ne s'améliore pas ou s'il présente une éruption cutanée, une fièvre persistante, des yeux roses et/ou un gonflement des mains et des pieds.

Mesures visant à assurer la sécurité de tous

- Faites-vous vacciner contre la COVID-19.
- Limitez les déplacements non essentiels hors de votre domicile.
- Restez chez vous et isolez-vous si vous ne vous sentez pas bien. Faites-vous tester.
- Gardez une distance physique d'au moins deux mètres avec les autres.
- Portez un [masque](#) dans les lieux publics intérieurs et à l'extérieur lorsque la distanciation physique est difficile.
- Lavez vos mains ou utilisez souvent un désinfectant à base d'alcool.
- Évitez de vous toucher le visage avec des mains non lavées.
- Couvrez votre toux ou vos éternuements avec un coude ou un mouchoir en papier.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces fortement touchées.
- Téléchargez [l'application mobile Alerte COVID](#).

Que faire si vous avez des symptômes

Si vous présentez un ou plusieurs symptômes de la COVID-19, ou si vous avez été en contact étroit avec une personne atteinte de la COVID-19, faites-vous tester. Prenez rendez-vous dans un [centre d'évaluation](#) près de chez vous. Restez chez vous et auto-isolez-vous en attendant le résultat de votre test.

S'[isoler](#) signifie rester chez soi et s'éloigner des autres, y compris des personnes de son ménage, car on peut être contagieux. Ne sortez pas, ne fréquentez pas les lieux publics et n'utilisez pas les transports en commun. Faites vos achats en ligne ou appelez un ami pour qu'il aille chercher des fournitures pour vous. Appelez votre fournisseur de soins de santé si vous avez besoin d'aide pour soulager vos symptômes. Appelez le 911 si vous ou une autre personne avez des difficultés respiratoires.

Ventilation ou circulation de l'air

Une bonne circulation de l'air peut aider à réduire la propagation de la COVID-19. Pour assurer une bonne circulation de l'air dans votre maison :

- Ouvrez les fenêtres et les portes, si c'est possible ou sans danger.
- Maintenez vos systèmes de chauffage et de climatisation bien entretenus.
- Utilisez le filtre le plus efficace qui soit compatible avec votre appareil de chauffage, votre climatiseur, etc.
- Lorsque vous utilisez des ventilateurs de plafond ou des ventilateurs portables, utilisez une rotation du flux d'air vers le haut.
- Veillez à ce que la zone autour des bouches d'aération ne soit pas encombrée de meubles, etc.

Rien ne prouve que les purificateurs d'air portables peuvent empêcher la propagation de la COVID-19, mais une bonne ventilation des espaces intérieurs peut y contribuer. Les purificateurs d'air portables peuvent être utiles dans les zones sans bonne ventilation, par exemple dans une petite pièce sans fenêtre.

Vaccination contre la COVID-19

Les vaccins contre la COVID-19 utilisés en Ontario sont sûrs pour la plupart des gens, y compris ceux qui ont des problèmes de santé, un système immunitaire affaibli, des troubles auto-immuns et les personnes enceintes ou qui allaitent. Les vaccins sont efficaces pour prévenir les maladies graves causées par la COVID-19. Bien que la vaccination ne soit pas obligatoire, tout le monde est fortement encouragé à se faire vacciner dès que possible. En savoir plus sur les [vaccins contre la COVID-19](#).

Pour en savoir plus

Consultez le site www.toronto.ca/COVID19 ou appelez-nous au 416-338-7600.