

Directive pour la deuxième phase **Coronavirus 2019 (COVID-19): Directive générale pour le grand public**

La présente directive fournit des recommandations de deuxième phase au grand public. Ces recommandations doivent être respectées pour protéger d'autres personnes, les membres de votre famille et la communauté en général. Veuillez à consulter régulièrement le site <https://coronavirus.dc.gov/phasetwo> pour obtenir des renseignements à jour.

Halte à la propagation de la COVID-19

- Restez chez vous si vous ne vous sentez pas bien.
- Pratiquez la distanciation sociale. Maintenez une distance d'environ 2 mètres avec ceux qui ne font pas partie de votre foyer.
- Les activités en plein air sont préférables aux activités en intérieur. Cependant, il est important de savoir que, **quel que soit le milieu, toute interaction avec plusieurs personnes augmente le risque** et qu'il est donc essentiel de respecter les principes de la distanciation sociale et de porter les protections pour visage préconisées.
- Portez une protection pour le visage en tissu lorsque vous êtes en compagnie de personnes ne faisant pas partie de votre foyer. Le port d'une protection pour le visage ne dispense pas d'appliquer les gestes de distanciation sociale.
- Si vous n'avez pas la possibilité de porter une protection pour le visage, maintenez une distance de 2 mètres avec les autres.
 - Les masques ne sont pas recommandés pour les enfants de moins de deux ans ni pour ceux qui connaissent des difficultés respiratoires lorsqu'ils portent un masque.
- Lavez-vous fréquemment les mains à l'eau et au savon ou utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool acheté en magasin (et non un désinfectant fait maison).
- Ne vous touchez pas les yeux, le nez et la bouche avec des mains non lavées.
- Si vous devez passer du temps avec les membres d'un autre foyer :
 - rencontrez-vous en plein air, si possible ;
 - assurez-vous que personne n'a été malade ou ne s'est trouvé en compagnie d'une personne malade au cours des deux dernières semaines ;
 - maintenez une distance d'environ 2 mètres avec toute personne ne faisant pas partie de votre foyer, lorsque cela est possible ;
 - portez une protection pour le visage en tissu ;
 - encouragez vos invités à apporter leur propre nourriture ;
 - évitez de partager la nourriture, les couverts ou tout autre article ;
 - lavez-vous les mains fréquemment et à la fin de la visite ;
 - tenez une liste des invités.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces et les objets les plus touchés au moins une fois par jour. Veuillez à nettoyer toute saleté visible à l'eau et au savon avant de désinfecter. Pour de plus amples renseignements, consultez le site <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html>

Préparez-vous à toute possibilité de tomber malade

- Dressez une liste des organisations locales que vous et votre foyer pouvez contacter si vous avez besoin de renseignements, de services médicaux, de soutien et de ressources. Pensez aux membres de votre foyer pouvant courir un risque plus élevé, tels que les personnes âgées et celles atteintes d'un problème de santé chronique.

Des directives pour les personnes âgées et celles atteintes d'un problème de santé chronique sont disponibles sur <https://coronavirus.dc.gov/>.

- Dressez une liste de contacts d'urgence et pensez à une personne pouvant prendre soin de vos enfants ou de vos animaux de votre compagnie en votre absence.
- Choisissez une pièce ou une zone de votre maison permettant d'isoler autant que possible les membres malades de votre foyer.
- Contactez votre professionnel de santé pour vous procurer une réserve de médicaments supplémentaire. Envisagez de faire appel à des services de commande par correspondance ou de livraison de produits pharmaceutiques.
- Vérifiez que vous avez des médicaments en vente libre et des fournitures médicales (mouchoirs, etc.) pour la fièvre et d'autres symptômes courants. La plupart des personnes infectées par la COVID-19 peuvent se rétablir chez elles.
- Préparez suffisamment de provisions et d'articles ménagers au cas où vous seriez obligé(e) de rester chez vous si vous ou un membre de votre foyer tombait malade. Lorsque vous faites les courses, achetez seulement ce dont vous avez besoin et évitez d'accumuler des réserves excessives.
- Prenez soin de la santé émotionnelle de votre foyer, y compris de la vôtre. Restez en contact avec d'autres personnes par téléphone ou par e-mail.
- Consultez <https://coronavirus.dc.gov/> pour trouver les ressources disponibles pour les résidents de DC.
- Inscrivez-vous pour recevoir des nouvelles et des mises à jour de la Homeland Security and Emergency Management Agency (HSEMA) de DC sur AlertDC : <https://hsema.dc.gov/>

Surveillez votre santé

- Restez vigilant(e) par rapport aux symptômes de la COVID-19.
- Ces symptômes sont notamment les suivants : fièvre (subjective ou de 38 degrés Celsius), frissons, toux, essoufflements ou difficultés respiratoires, fatigue, maux musculaires ou courbatures, maux de tête, perte inhabituelle du goût ou de l'odorat, mal de gorge, congestion nasale ou nez qui coule, nausée ou vomissements, diarrhée ou autres malaises.

Si vous rencontrez des symptômes

- Restez chez vous et limitez tout contact étroit avec d'autres personnes (gardez une distance minimale de 2 mètres).
- Restez dans une pièce à part et utilisez une salle de bain séparée de celle utilisée par les membres de votre foyer.
- Évitez de partager vos articles personnels.
- N'allez pas au travail. Si possible, prenez un congé maladie ou mettez-vous au télétravail.
- Évitez les transports en commun, le covoiturage ou les taxis, sauf si cela est nécessaire.
- Si vous devez faire un dépistage de COVID-19, consultez votre professionnel de santé. **Appelez-le à l'avance et expliquez-lui vos symptômes.**
- Des renseignements sur les options de dépistage de COVID-19 sont également disponibles sur <https://coronavirus.dc.gov/testing>.
- **Composez le 911 en cas d'urgence médicale**, par exemple en cas de difficultés respiratoires, d'essoufflements, de douleurs ou d'oppression persistantes sur la poitrine,

de confusion inhabituelle, d'impossibilité de vous éveiller, ou de teint bleu des lèvres ou du visage.

Suivez l'évolution locale de la situation de la COVID-19 Veillez à accéder régulièrement au site <https://coronavirus.dc.gov/> pour obtenir des renseignements à jour.