

Coronavirus 2019 (COVID-19): Recommandations pour les Personnes ayant une Maladie Chronique

Les personnes souffrant de maladies chroniques ou de graves problèmes de santé sous-jacents peuvent présenter plus de risques de développer des complications graves à cause du COVID-19. Sur la base des informations actuelles, les populations particulièrement vulnérables sont celles qui souffrent de diabète, maladie chronique des poumons, asthme modéré à sévère, maladie cardiaque sévère, maladie chronique du foie, maladie chronique des reins (sous dialyse), obésité élevée, ou système immunitaire affaibli. Ces conseils vous indiquent les mesures à prendre pour réduire votre risque d'être infecté par le COVID-19.

Le meilleur moyen de se protéger du COVID-19 est d'éviter d'être exposé au virus. Voici quelques mesures que vous pouvez prendre dès maintenant pour réduire votre risque de tomber malade :

- Restez chez vous et évitez si possible tout contact étroit avec d'autres personnes.
- Ne vous approchez pas des personnes malades.
- Portez un masque en permanence si vous devez sortir dans des endroits publics.
- Maintenez un espace entre vous et les autres (restez à une distance de 2 mètres, ce qui correspond à environ deux longueurs de bras).
- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon ou avec un désinfectant pour les mains, en particulier avant de préparer ou de manger de la nourriture, avant et après être allé aux toilettes, et après vous être mouché, avoir éternué ou toussé.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces fréquemment touchées, telles que les comptoirs, les tables, les poignées et boutons de porte, les interrupteurs d'éclairage, les téléphones, les toilettes, les robinets et les éviers.
- Faites très attention à prendre vos médicaments exactement comme ils vous ont été prescrits.
- Gardez à portée de main une réserve de 90 jours de médicaments pour votre maladie chronique, ainsi qu'une réserve de deux à trois semaines de médicaments pour réduire la fièvre et d'autres médicaments en vente libre pour traiter les symptômes du rhume et de la grippe, dans le cas où vous contractez le COVID-19 et devez rester à la maison pendant votre maladie.
- Préparez un document qui compile les informations sur vos maladies, médicaments, médecins, et personnes à contacter en cas d'urgence et laissez-le bien en évidence, au cas où vous auriez besoins de soins d'urgence.
- **Ne reportez pas les soins** liés à votre maladie chronique en raison du COVID-19.
- Appelez votre médecin si vous êtes inquiet à propos de votre maladie chronique ou si vous tombez malade et pensez que vous pourriez avoir contracté le COVID-19. Si vous avez besoin d'une aide d'urgence, appelez le 911.

DC | **HEALTH**



GOVERNMENT OF THE
DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR

Les recommandations continueront à être mises à jour à mesure que nous en apprendrons davantage sur COVID-19.

Veillez consulter <https://coronavirus.dc.gov/> régulièrement pour les dernières informations.