

Coronavirus 2019 (COVID-19) : Recommandations pour les Personnes âgées

Les personnes âgées (adultes de plus de 60 ans) présentent plus de risques de développer de graves complications dues au COVID-19, et un plus grand risque de décéder du COVID-19. Ces conseils vous indiquent les mesures à prendre pour réduire le risque d'être infecté par le COVID-19.

Signes et symptômes chez les personnes âgées

Le COVID-19 peut provoquer divers symptômes chez les personnes âgées et peut progresser rapidement. Il est important de prendre rapidement contact avec votre médecin si vous présentez des symptômes.

- Les premiers symptômes chez les personnes âgées peuvent être non spécifiques, tels que la perte d'appétit ou une fatigue inhabituelle.
- Les symptômes peuvent inclure : fièvre ou frissons, toux, essoufflement ou difficulté à respirer, fatigue, douleurs musculaires ou corporelles, maux de tête, perte de goût ou d'odeur, maux de gorge, congestion ou nez qui coule, nausées, vomissements, ou diarrhée.

La meilleure façon de se protéger du COVID-19 est d'éviter d'être exposé à ce virus. Voici ce que vous pouvez faire pour éviter 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 des maladies sous-jacentes 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'aide en urgence, appelez le 911.

Les recommandations continueront à être mises à jour à mesure que nous en apprendrons davantage sur COVID-19. Veuillez consulter <https://coronavirus.dc.gov/> régulièrement pour les dernières informations.