

# CONTRÔLE DE SANTÉ QUOTIDIEN

PRINCIPAUX SYMPTÔMES DE LA MALADIE	CE QU'IL FAUT FAIRE
Fièvre (plus de 38 °C)	<p><b>Si vous présentez au moins un de ces symptômes :</b> Restez chez vous et obtenez une évaluation de votre état de santé.</p> <p>Contactez un fournisseur de soins de santé ou composez le 8-1-1 pour signaler vos symptômes et savoir ce que vous devez faire.</p>
Frissons	
Toux	
Difficulté à respirer	
Perte de l'odorat ou du goût	
AUTRES SYMPTÔMES	CE QU'IL FAUT FAIRE
Mal de gorge	<p><b>Si vous présentez 1 symptôme :</b> Restez chez vous jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.</p>
Perte d'appétit	
Mal de tête	<p><b>Si vous présentez 2 ou plusieurs de ces symptômes :</b> Restez chez vous pendant 24 heures.</p> <p>Si les symptômes ne s'améliorent pas ou s'aggravent, faites évaluer votre état de santé. Contactez un fournisseur de soins de santé ou composez le 8-1-1 pour signaler vos symptômes et savoir ce que vous devez faire.</p>
Douleurs corporelles	
Fatigue extrême	
Nausées et vomissements	
Diarrhée	
VOYAGE À L'ÉTRANGER	CE QU'IL FAUT FAIRE
Êtes-vous revenu d'un voyage à l'étranger au cours des 14 derniers jours?	<p><b>Dans l'affirmative :</b> Tous les élèves et membres du personnel qui ont voyagé à l'extérieur du Canada sont tenus de <a href="#">se mettre en quarantaine</a> pendant 14 jours après leur arrivée en se conformant aux ordonnances provinciales et fédérales.</p> <p>Cela inclut les élèves qui fréquentent une école à l'étranger. Les élèves qui arrivent de l'étranger doivent prévoir d'arriver au Canada au moins deux semaines avant la date prévue de leurs cours afin de se mettre en quarantaine selon les ordonnances. Vous trouverez d'autres renseignements à ce sujet <a href="#">ici</a>.</p>
CONTACT ÉTROIT	CE QU'IL FAUT FAIRE
Le bureau de santé publique a-t-il communiqué avec vous pour vous informer que vous avez été en contact étroit avec une personne qui a reçu la confirmation qu'elle était atteinte de COVID-19?	<p><b>Dans l'affirmative :</b> Suivez les instructions du bureau de santé publique.</p> <p>Vous pouvez composer le 8-1-1 à tout moment pour obtenir des conseils sur votre état et sur ce que vous devez faire. Portez une attention particulière à ce que vous ressentez. Si vous avez du mal à respirer, si vous ne pouvez rien boire ou si votre état s'aggrave, consultez une clinique de soins d'urgence ou un service des urgences.</p>

Vérifiez vos symptômes à l'aide de [l'outil d'auto-évaluation de la C.-B.](#) Si vous avez des questions, ou si les symptômes s'aggravent, contactez votre fournisseur de soins de santé, ou composez le 8-1-1. Pour obtenir de plus amples renseignements sur la COVID-19, consultez le site [www.bccdc.ca](http://www.bccdc.ca). Si vous présentez des symptômes graves, comme des difficultés respiratoires (p. ex. difficulté à respirer ou à dire un mot à la fois) ou des douleurs thoraciques, composez le 9-1-1 ou rendez-vous au service d'urgence le plus près.