












# 10 consignes à respecter si vous présentez des symptômes du COVID-19

Savoir quoi faire peut nous aider à [mieux contrôler](#) les situations auxquelles nous risquons d'être actuellement confrontés et à [venir en aide](#) aux personnes qui nous entourent. Si vous avez des [symptômes](#) (fièvre, toux ou difficultés respiratoires), veuillez suivre ces indications :

- 1 AUTO-ISOLEMENT**  
Isolez-vous dans [une pièce](#) avec une fenêtre [où vous resterez seul\(e\)](#). Maintenez la porte fermée. Si possible, utilisez une salle de bain individuelle. Sinon, respectez une distance de sécurité de 2 mètres avec les autres membres du foyer et observez une hygiène stricte. 
- 2 RESTER EN CONTACT**  
[Gardez un téléphone près de vous](#) afin d'informer de vos besoins et de rester en contact avec vos proches. 
- 3 DES SIGNES DE GRAVITÉ ?**  
Si vous avez l'impression de manquer d'air ou si vous pensez présenter des [signes de gravité](#), [appelez le 112](#). 
- 4 NUMÉRO VERT RÉGIONAL**  
Sinon, [veuillez appeler le numéro vert mis en place par la région](#). Vous pouvez aussi téléphoner à votre centre de santé. 
- 5 COMMENT SE SOIGNER**  
Prenez du [paracétamol](#) pour contrôler la fièvre. Posez un [linge humide](#) sur votre front ou prenez une douche tiède pour aider à faire baisser la fièvre. [Buvez beaucoup de liquide](#). [Reposez-vous](#), mais n'oubliez pas de marcher un peu dans la pièce de temps en temps. 
- 6 CONFINEMENT À DOMICILE**  
Vous avez pris les premières mesures. Maintenant, vous devez lire et appliquer les [recommandations pour le confinement à domicile](#) et informer les membres de votre foyer qu'ils doivent rester en quarantaine. 
- 7 LAVAGE DES MAINS**  
Assurez-vous que tous les membres de votre foyer savent comment [bien se laver les mains](#). 
- 8 AGGRAVATION DES SYMPTÔMES**  
Si [vos symptômes s'aggravent](#), que vous éprouvez des difficultés à respirer ou que la fièvre ne baisse pas, [appelez le 112](#). 
- 9 AU MOINS 10 JOURS**  
L'isolement doit être maintenu pendant [au moins 10 jours](#) à compter du début des symptômes, à condition que 3 jours se soient écoulés depuis la disparition de tout signe clinique 
- 10 DIAGNOSTIC DE GUÉRISON**  
Sauf autres indications au niveau régional, c'est à votre médecin traitant qu'il revient d'assurer votre [suivi](#) et d'établir le [diagnostic de guérison](#). 