

# Outil d'évaluation des symptômes COVID-19



Association québécoise  
des thérapeutes naturels

Cet outil d'évaluation vous aidera à déterminer si un client pourrait avoir besoin d'une évaluation supplémentaire pour le COVID-19. Complétez cette évaluation avec votre client avant sa séance.

## **Je ne me sens pas bien. Que dois-je faire ensuite ?**

L'Agence de santé publique du Canada recommande vivement à toute personne présentant l'un des symptômes suivants : fièvre, toux, mal de gorge, écoulement nasal ou maux de tête de s'isoler chez elle ou dans un autre endroit approprié.

Pour plus d'informations sur COVID-19, consultez le site web du gouvernement du Canada concernant le COVID-19.

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>

### **1) Souffrez-vous d'un des symptômes suivants ?**

Difficulté grave à respirer (ex. : difficulté à respirer ou à parler sans avoir le souffle court)  
Douleurs thoraciques intenses  
Avoir beaucoup de mal à se réveiller  
Sentiment de confusion  
Perte de conscience

#### **Non (passez à la question suivante)**

**Oui** : appelez le 911 ou rendez-vous directement au service d'urgence le plus proche. Ces symptômes nécessitent une attention immédiate. Vous devez appeler le 911 immédiatement ou vous rendre directement au service des urgences le plus proche.

### **2) Souffrez-vous de l'un des symptômes suivants ?**

Essoufflement léger à modéré  
Incapacité à s'allonger en raison de difficultés respiratoires  
Problèmes de santé chroniques que vous avez du mal à gérer en raison de difficultés respiratoires

#### **Non (passez à la question suivante)**

**Oui :** Veuillez consulter votre médecin traitant. Si vous ne pouvez pas joindre votre prestataire de soins de santé habituel, appelez Télésanté. Un prestataire de soins de santé discutera avec vous de vos symptômes de manière plus détaillée. Pour le Québec, composez le 8-1-1 et le 1-877-644-4545 (dédié au COVID-19).

### **3) Souffrez-vous de l'un des symptômes suivants?**

Fièvre, toux, difficultés respiratoires, perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale, avec ou sans perte de goût, mal de gorge, un mal de tête, de la douleur musculaire, une fatigue intense, une perte importante de l'appétit et de la diarrhée. Les symptômes peuvent être légers ou plus sévères comme ceux associés à la pneumonie. (Source: Quebec.ca)

#### **Non (passez à la question suivante)**

**Oui :** veuillez vous mettre en isolement. Par précaution, l'Agence de santé publique du Canada demande à toute personne présentant des symptômes (fièvre, toux, mal de gorge, écoulement nasal ou mal de tête) de s'isoler.

Surveillez vos symptômes selon les instructions de votre prestataire de soins de santé ou de l'autorité de santé publique jusqu'à ce qu'ils vous informent que vous ne risquez plus de transmettre le virus à d'autres personnes.

Votre évaluation n'est pas terminée. Lisez les questions restantes pour obtenir des recommandations complètes sur les mesures à prendre.

### **4) Avez-vous voyagé dans un pays autre que le Canada (y compris les États-Unis) au cours des 14 derniers jours ?**

#### **Non (passez à la question suivante)**

**Oui :** Veuillez vous mettre en quarantaine (auto-isolation) pendant 14 jours à compter de votre dernière exposition à la personne symptomatique ou à votre retour au Canada. Tous les voyageurs qui rentrent au Canada sont légalement tenus de s'isoler pendant 14 jours.

Il est possible que vous tombiez malade si votre exposition remonte à moins de 14

jours. Vous devez rester chez vous, éviter tout contact avec d'autres personnes et surveiller vos symptômes (fièvre, toux, mal de gorge, écoulement nasal ou mal de tête). Si vous présentez des symptômes, vous devez vous isoler des autres personnes présentes dans votre maison et refaire cette auto-évaluation.

Si vous travaillez dans un service de santé, suivez les conseils de votre employeur. Si vous êtes un travailleur des services essentiels participant à la circulation transfrontalière de biens/services, vous pouvez être exempté de cette obligation légale.

Si vous avez besoin de plus amples informations, consultez le site web COVID-19 de Santé Canada.

Si vous présentez des symptômes autres que ceux du COVID-19, contactez votre médecin traitant. Si vous n'arrivez pas à joindre votre prestataire de soins de santé habituel, appelez Télésanté. Pour le Québec, composez le 8-1-1 et le 1-877-644-4545 (dédié au COVID-19).

## **5) Au cours des 14 derniers jours, avez-vous prodigué des soins à une personne symptomatique atteinte de COVID-19 ou soupçonnée de l'être, ou avez-vous eu un contact étroit avec une telle personne?**

Un contact étroit est défini comme une personne qui :

- a prodigué des soins à la personne, y compris à des prestataires de soins de santé, des membres de la famille ou d'autres soignants, ou qui a eu d'autres contacts physiques étroits similaires sans utiliser de manière cohérente et appropriée un équipement de protection individuelle ; ou
- a vécu avec la personne ou est entré en contact étroit et prolongé (à moins de 2 mètres) avec elle pendant qu'elle était contagieuse ; ou
- a été en contact direct avec des fluides corporels infectieux de la personne (par exemple, après lui avoir toussé ou éternué dessus) sans porter l'équipement de protection individuelle recommandé.

### **Non (passez à la question suivante)**

**Oui** : idem que la réponse du point 4

## **6) Avez-vous été en contact étroit avec une personne qui a voyagé en dehors du Canada au cours des 14 derniers jours et qui est tombée malade (fièvre, toux, mal de gorge, écoulement nasal ou mal de tête) ?**

Un contact étroit est défini comme une personne qui :

- a prodigué des soins à la personne, y compris à des prestataires de soins de santé, des membres de la famille ou d'autres soignants, ou qui a eu d'autres contacts physiques étroits similaires sans utiliser de manière cohérente et appropriée un équipement de protection individuelle ; ou
- a vécu avec la personne ou est entré en contact étroit et prolongé (à moins de 2 mètres) avec elle pendant qu'elle était contagieuse ; ou
- a été en contact direct avec des fluides corporels infectieux de la personne (par exemple, après lui avoir toussé ou éternué dessus) sans porter l'équipement de protection individuelle recommandé.

### **Non**

**Oui :** Veuillez rester chez vous autant que possible (et suivre les règles d'urgence en matière de santé publique).

Lorsque vous êtes à l'extérieur de votre domicile, prenez vos distances avec les autres (distanciation sociale), évitez les endroits bondés. Surveillez les symptômes de COVID-19 et lavez-vous les mains fréquemment.

Si vous présentez des symptômes (fièvre, toux, mal de gorge, écoulement nasal ou maux de tête), rentrez immédiatement chez vous ou restez chez vous, isolez-vous des autres et suivez les conseils de votre autorité locale de santé publique.

Si vous avez connaissance d'une exposition potentielle à des cas de COVID-19, refaites cette auto-évaluation. Si vous avez besoin de plus amples informations, consultez le site web COVID-19 du gouvernement du Canada.

Si vous présentez des symptômes autres que ceux de la COVID-19, contactez votre médecin traitant. Si vous ne pouvez pas joindre votre prestataire de soins de santé habituel, veuillez appeler Télésanté. Pour le Québec, composez le 8-1-1 et le 1-877-644-4545 (dédié au COVID-19).