



Comment surveiller mes symptômes de COVID-19 ?

20 juillet 2022

If you tested positive for COVID-19 and are recovering at home, you can monitor your own health with help from your doctor or healthcare provider. Le fait de noter vos symptômes au quotidien peut vous aider à voir s'ils s'améliorent, ou si vous devez consulter un médecin ou vous rendre à l'hôpital.

La plupart des cas de COVID-19 sont bénins et peuvent être traités à domicile. Certaines personnes présentant un risque plus élevé peuvent avoir besoin de traitements antiviraux spécifiques prescrits par leur prestataire de soins. Pour plus d'informations sur les personnes pouvant bénéficier des traitements oraux contre le COVID-19, rendez-vous sur www.health.gov.au/covid19-translated

Quels symptômes dois-je noter chaque jour ?

Il est utile de noter vos symptômes chaque jour pendant la durée de votre maladie. Notez si vos symptômes du COVID-19 s'améliorent, restent les mêmes ou s'aggravent. Cela vous aidera, vous et votre médecin, à évaluer votre état de santé. Pour chaque jour de convalescence, notez :

- votre température (vérifiez si vous avez de la fièvre)
- la vitesse à laquelle vous respirez
- si vous avez des difficultés à respirer ou si vous êtes à bout de souffle
- si vous toussiez et l'intensité de votre toux
- si vous avez des courbatures ou des douleurs musculaires
- si vous avez mal à la tête
- si vous vous sentez fatigué
- si vous vomissez ou avez la diarrhée.

Votre médecin peut également vous demander de surveiller votre taux d'oxygène et votre pouls (fréquence cardiaque).

Que faire si mes symptômes s'aggravent ou si je suis inquiet ?

Si vos symptômes vous inquiètent, veuillez contacter votre médecin. Vous pouvez également appeler le National Coronavirus Helpline au 1800 020 080 et recevoir une évaluation de vos symptômes par téléphone. Sélectionnez l'option 8 pour le service d'interprétariat gratuit.

Il est possible que vos symptômes soient légers au début de la maladie, mais qu'ils s'aggravent avec le temps.

Appelez une ambulance si vous présentez l'un de ces **symptômes graves** :

- difficultés à respirer
- lèvres ou visage bleus
- douleur ou une pression dans la poitrine
- peau froide et moite/mouillée, ou pâle et tachetée
- évanouissement ou une perte de connaissance
- confusion
- difficulté à se réveiller
- peu ou pas d'urine
- sang dans la salive.

En cas de symptômes graves, n'attendez pas. Appelez immédiatement le 000 (triple zéro) pour demander une ambulance et indiquez à l'opérateur que vous avez le COVID-19. Si vous ne parlez pas anglais, lorsque vous appelez le 000, prononcez le mot « ambulance », restez en ligne et demandez un interprète.

Comment puis-je prendre ma température ?

Vous aurez besoin d'un thermomètre pour mesurer votre température. Si vous n'avez pas de thermomètre, vous pouvez en acheter un auprès d'une pharmacie par téléphone ou en ligne. La pharmacie peut le faire livrer à votre domicile. Chaque thermomètre est différent, suivez donc les instructions du fabricant.

Si votre température est de 38 degrés ou plus, vous avez peut-être de la fièvre. Dans ce cas, vous devez contacter votre médecin généraliste pour un examen dès que possible.

Comment puis-je savoir si j'ai des difficultés à respirer ou si je suis essoufflé ?

Si vous avez des difficultés à respirer, vous pouvez vous sentir essoufflé, avoir du mal à inspirer et expirer, ou avoir l'impression de ne pas avoir assez d'air dans les poumons. Vous pouvez avoir cette impression :

- lorsque vous marchez
- lorsque vous êtes assis
- lorsque vous parlez.

Notez si vous avez l'impression que votre respiration s'améliore, empire ou reste la même, ainsi que la date et l'heure.

Comment puis-je mesurer la vitesse de ma respiration ?

Vous pouvez mesurer le nombre de respirations que vous prenez pendant 60 secondes (1 minute) en utilisant le minuteur de votre téléphone. Vous pouvez également utiliser une horloge avec une trotteuse. Essayez de vous détendre et de respirer normalement. Comptez votre nombre de respirations pendant les 60 secondes (1 minute). Notez le nombre de respirations que vous avez effectuées en 60 secondes (1 minute), ainsi que la date et l'heure.

Si votre fréquence respiratoire est de 20 à 30 respirations par minute, cela peut indiquer que vous souffrez d'essoufflement. Si cela se produit, vous devez contacter votre médecin généraliste pour un examen dès que possible.

Si votre fréquence respiratoire est supérieure à 30 respirations par minute, vous souffrez peut-être d'un essoufflement grave. Si cela se produit, vous devez appeler immédiatement une ambulance et indiquer au personnel que vous avez le COVID-19.

Ce guide s'applique aux adultes. Ces fourchettes peuvent ne pas refléter votre âge ou votre état de santé et devront peut-être être adaptées. Si vous ne savez pas si vous souffrez d'essoufflement, contactez votre médecin généraliste le plus tôt possible pour un examen et dites-lui que vous avez le COVID-19. Votre médecin ou votre infirmière peut également mesurer la vitesse à laquelle vous respirez en observant le soulèvement et l'abaissement de votre poitrine lors d'un examen vidéo/télé Santé.

Comment puis-je mesurer mon niveau d'oxygène et ma fréquence cardiaque (pouls) ?

Si votre médecin vous a demandé de vérifier votre taux d'oxygène et votre fréquence cardiaque (pouls), vous aurez besoin d'un oxymètre de pouls. Un oxymètre de pouls est un petit appareil qui se fixe sur votre majeur ou votre index. Cela ne fait pas mal et la vérification ne prend qu'une minute.

Vous recevrez peut-être un oxymètre de pouls de la part de votre médecin, de l'hôpital ou d'un autre prestataire de soins. Vous pouvez également en acheter un auprès d'une pharmacie par téléphone ou en ligne, et le faire livrer à votre domicile.

N'utilisez pas votre smartphone ou votre smartwatch pour vérifier votre niveau d'oxygène.

Si vous vous occupez d'un enfant atteint de COVID-19 et qu'on vous demande de surveiller son taux d'oxygène, vous aurez peut-être besoin d'un oxymètre de pouls spécialement conçu pour les enfants. Votre médecin ou votre infirmière en discutera avec vous.

Comment utiliser un oxymètre de pouls ?

1. Retirez tout vernis à ongles ou faux ongles du doigt que vous allez utiliser (le majeur ou l'index). Le vernis à ongles et les faux ongles peuvent empêcher l'appareil de fonctionner correctement.
2. Asseyez-vous en position verticale et reposez-vous pendant cinq minutes avant d'utiliser l'oxymètre de pouls.
3. Le dispositif fonctionne mieux lorsque vous avez les mains chaudes. Remuez vos doigts et frottez-les pour les réchauffer.
4. Allumez l'oxymètre de pouls.
5. Fixez le clip à votre majeur ou à votre index de manière à ce que le bout de votre doigt touche l'extrémité de l'appareil. Vos ongles et l'écran de l'oxymètre de pouls doivent être pointés vers le haut.
6. Gardez la main et les doigts immobiles.
7. Détendez-vous et respirez normalement.

8. Après avoir attendu une minute, vérifiez le nombre à côté du symbole de la SpO2. Ce chiffre correspond à votre niveau d'oxygène.
9. Notez le numéro correspondant à votre niveau d'oxygène ainsi que la date et l'heure.
10. Vérifiez le chiffre affiché à côté du symbole PR (pouls) ou BPM (battements par minute). Ce chiffre correspond à votre fréquence cardiaque (pouls).
11. Notez le chiffre correspondant à votre fréquence cardiaque ainsi que la date et l'heure.

Si aucun chiffre ne s'affiche, ou si le chiffre est inférieur à 95 %, remuez vos doigts, prenez quelques inspirations et essayez le dispositif sur un autre doigt (un majeur ou un index).

Votre taux d'oxygène doit être de 95 % ou plus. S'il est inférieur à ce chiffre, cela peut être le signe que vous avez besoin de contrôles supplémentaires avec votre médecin ou votre infirmière, ou qu'une hospitalisation est préférable.

- Si votre taux d'oxygène est constamment inférieur à 95 %, faites-le savoir au médecin ou à l'infirmière qui s'occupe de vous.
- Si votre taux d'oxygène est constamment égal ou inférieur à 92 %, appelez immédiatement une ambulance.
- Si votre fréquence cardiaque reste égale ou supérieure à 120 battements par minute, appelez immédiatement une ambulance.

Ces conseils concernent uniquement les adultes sur ce que le niveau d'oxygène et la fréquence cardiaque peuvent indiquer des symptômes modérés à graves. En raison de votre âge et de votre état de santé, il se peut que ces fourchettes ne reflètent pas votre situation personnelle et qu'elles doivent être adaptées. En cas de doute sur la gravité de vos symptômes, contactez votre médecin généraliste le plus tôt possible pour un examen et dites-lui que vous avez le COVID-19.

Utiliser un oxymètre de pouls si ma peau est foncée

Les oxymètres de pouls fonctionnent en projetant de la lumière à travers votre peau pour mesurer le niveau d'oxygène dans le sang. Certains rapports montrent que les oxymètres de pouls peuvent être moins précis si votre peau est foncée. Ils peuvent afficher des valeurs supérieures au niveau d'oxygène dans votre sang.

Si vous avez la peau foncée, vous devez quand même utiliser votre oxymètre de pouls. Le plus important sera de vérifier régulièrement votre taux d'oxygène dans le sang pour voir si les mesures diminuent. Notez toutes vos mesures avec la date et l'heure.

Comment puis-je vérifier la vitesse à laquelle mon cœur bat sans oxymètre de pouls ?

Pour vérifier votre pouls (fréquence cardiaque) sans oxymètre de pouls :

1. Détendez-vous pendant environ cinq minutes avant de vérifier votre fréquence cardiaque.
2. Placez votre index et votre majeur d'une main sur le poignet opposé sous le pouce.
3. En posant légèrement vos doigts sur votre poignet, vous pouvez compter le nombre de battements que vous ressentez pendant 60 secondes (une minute). Il s'agit de votre fréquence cardiaque.

Ressources sur le COVID-19 dans votre langue



Si vous avez des questions, vous pouvez trouver une des ressources sur le COVID-19 dans votre langue en appelant la National Coronavirus Helpline au 1800 020 080. Sélectionnez l'option 8 pour le service d'interprétariat gratuit.