

# Comment surveiller ses symptômes

Si on vous a demandé de surveiller vos symptômes, les mesures suivantes aideront à prévenir la propagation de la COVID-19.

## Surveillez l'apparition des symptômes suivants



Fièvre



Nouvelle toux ou toux qui s'aggrave



Écoulement nasal



Mal de gorge



Mal de tête



Fatigue nouvellement apparue



Nouvelles douleurs musculaires



Diarrhée



Perte du goût ou de l'odorat



Chez les enfants, des marques violacées sur les doigts et/ou les orteils

## Ayez toujours les mains propres

Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. En absence d'eau et de savon, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.



### Quand se laver les mains

- Quand vous arrivez à la maison.
- Après avoir toussé ou éternué.
- Avant de préparer les repas ou de manger, et après.
- Avant d'enlever votre masque et après l'avoir retiré.
- Après avoir utilisé les toilettes.
- Lorsque les mains sont visiblement sales.



### Évitez les espaces publics bondés

Évitez les espaces publics bondés où vous ne pouvez pas garder facilement une distance physique avec les autres personnes présentes.

**Si vous ressentez un ou plusieurs symptômes, prenez rendez-vous pour passer un test de dépistage de la COVID-19.**

**Visitez le [GNB.CA/FAITESVOUSTESTERCOVID19](https://gnb.ca/faitesvoustesterCOVID19) ou appelez le 811 pour procéder au triage.**

**Vous obtiendrez un rendez-vous pour le test qui vous convient.**