

Informations à propos de la COVID-19

Pour les nouveaux
arrivants aux États-Unis

Scannez le code avec votre
smartphone pour écouter



»» Résumé

La COVID-19 est une maladie grave.

Vous pouvez vous protéger et protéger les autres contre la COVID-19.

Faites-vous vacciner contre la COVID-19 pour une protection maximale.

Se faire tester pour détecter la COVID-19 assure la sécurité de nos communautés.

Restez à la maison et faites-vous tester si vous êtes malade.

Appelez votre médecin si vous êtes plus susceptible de tomber gravement malade.

Restez en sécurité lorsque vous voyagez aux États-Unis.

Vous pouvez vous faire soigner aux États-Unis.





La COVID-19 est une maladie grave

» La COVID-19 est une maladie grave.

La COVID-19 est une maladie causée par un virus qui se propage dans l'air d'une personne à l'autre. Plus d'un million de personnes sont mortes de la COVID-19 aux États-Unis, et de nombreuses personnes tombent encore malades chaque jour. Les règles nationales et locales peuvent être différentes concernant la COVID-19.

L'assistant social de votre agence de réinstallation peut vous aider à trouver les règles de votre nouvelle communauté concernant la COVID-19 et des informations sur la façon de vous protéger, vous et votre famille.

Vous pouvez contracter la COVID-19 à tout moment, y compris pendant vos déplacements. Vous pouvez contracter la COVID-19 sans le savoir, car vous ne vous sentez peut-être pas du tout malade. Cela augmente la probabilité que vous puissiez la transmettre à d'autres personnes, y compris votre famille, vos amis et votre communauté.

Heureusement, il existe de nombreuses façons de se protéger et de protéger les autres.





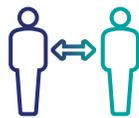
» Vous pouvez vous protéger et protéger les autres contre la COVID-19.

Portez un masque sur votre nez et votre bouche lorsque vous n'êtes pas chez vous :

- Le port d'un masque dans les lieux publics intérieurs vous protège, vous et les autres, contre la COVID-19.
- Lorsque vous portez un masque, il est moins probable que vous tombiez malade en respirant le virus s'il est dans l'air.
- Il est possible d'avoir la COVID-19 sans le savoir, car tout le monde ne se sent pas malade. Dans ce cas, le port d'un masque diminue les risques de transmettre le virus à d'autres personnes.
- Demandez à votre pharmacie locale si des masques gratuits sont disponibles.

Les masques doivent être portés correctement pour être efficaces :

- Portez votre masque sur votre nez et votre bouche
- Assurez-vous qu'il n'y a pas de fuite d'air par le haut ou les côtés
- Mettez votre masque et retirez-le en ayant les mains propres
- Ne touchez pas votre masque lorsqu'il est sur votre visage
- Lavez votre masque en tissu ou un autre masque réutilisable au moins chaque jour
- N'utilisez votre masque jetable qu'une seule fois
- Remplacez immédiatement les masques humides ou sales par un masque propre et sec
- Apprenez aux enfants de 2 ans et plus à porter un masque



Augmentez l'espace et la distance

Pour éviter de contracter la COVID-19, il faudra peut-être éviter les endroits bondés ou garder une distance entre vous et les autres personnes.



Aérez

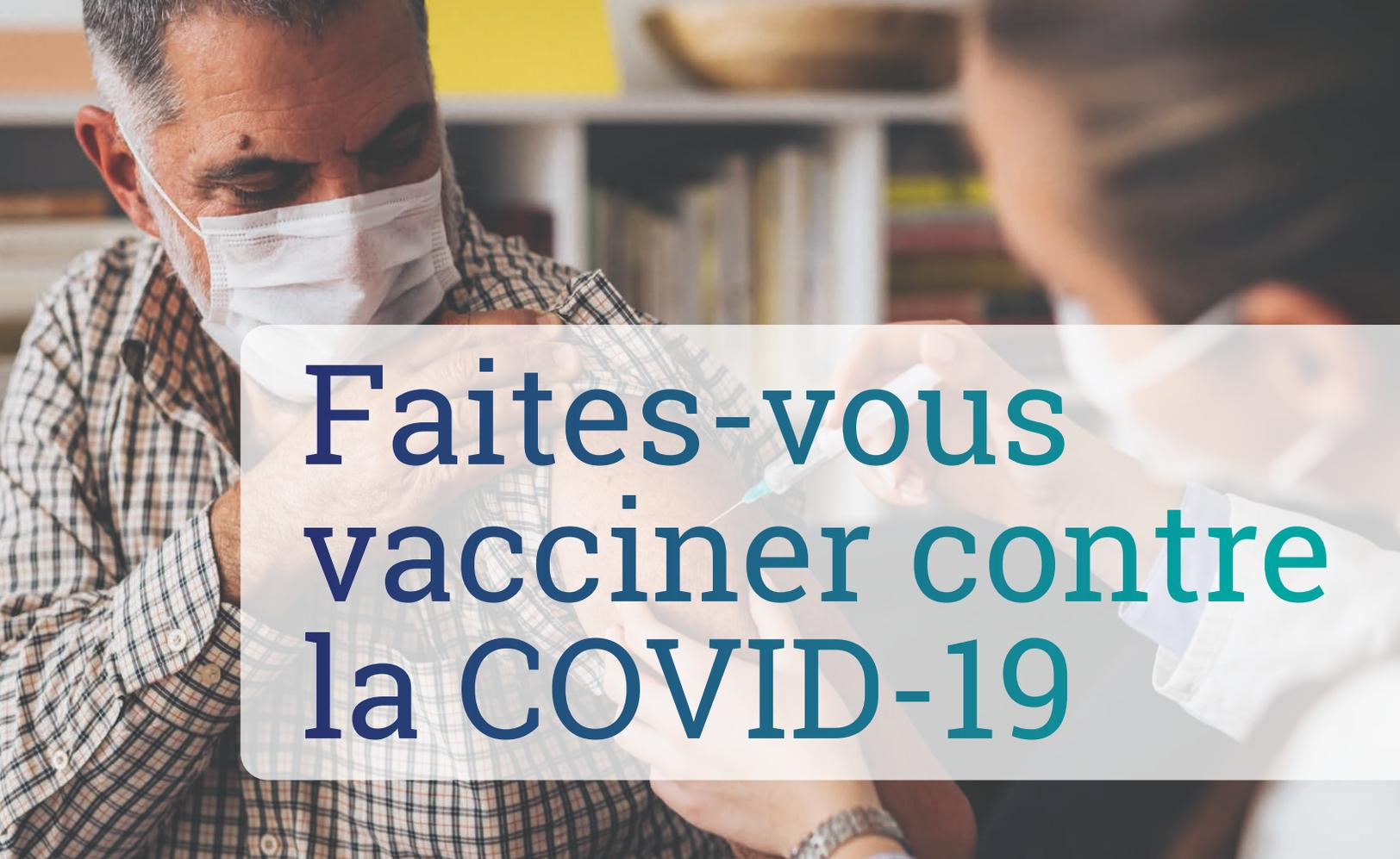
La COVID-19 se propage plus facilement entre les personnes à l'intérieur qu'à l'extérieur. Passez du temps à l'extérieur ou aérez l'intérieur en ouvrant les fenêtres et en utilisant des ventilateurs.



Lavez-vous souvent les mains

Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, surtout après avoir été dans un lieu public, ou après vous être mouché, avoir toussé ou éternué. Si vous ne pouvez pas vous laver les mains, utiliser un désinfectant pour les mains est également une bonne option.





Faites-vous vacciner contre la COVID-19

» Faites-vous vacciner contre la COVID-19 pour une protection maximale.

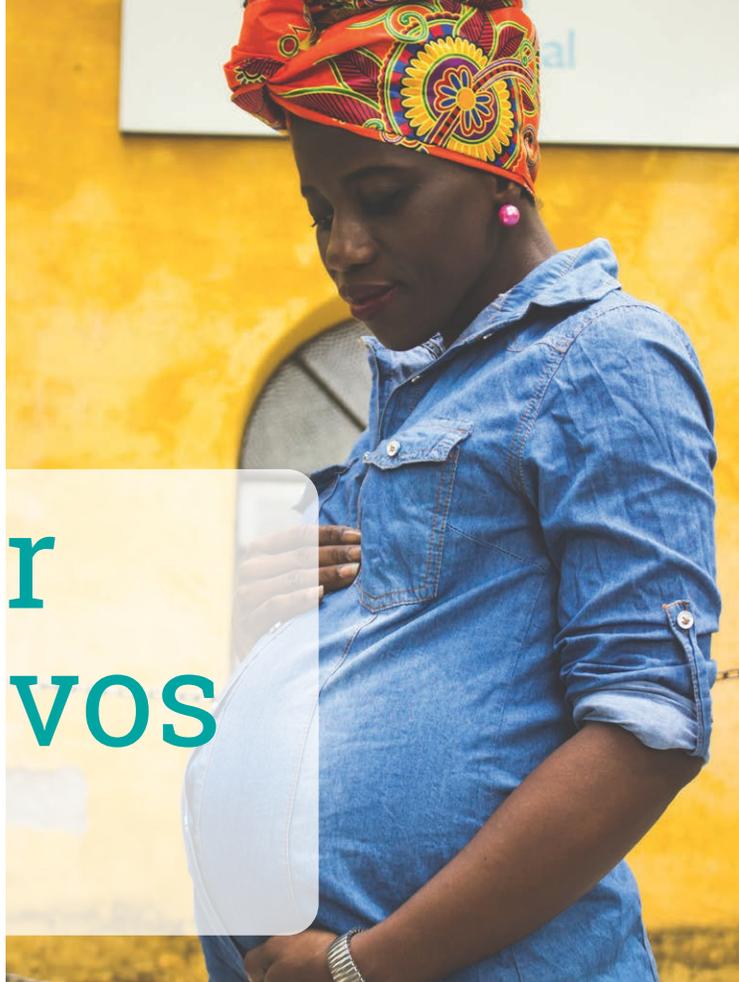
Certains vaccins peuvent vous empêcher de tomber gravement malade ou d'être hospitalisé(e) à cause de la COVID-19. Les vaccins sont des injections que vous recevez dans votre bras et qui vous permettent de lutter contre des maladies telles que la COVID-19. Les vaccins contre la COVID-19 sont sûrs et disponibles aux États-Unis pour les adultes, les enfants et les bébés.

Les vaccins sont :

- **Sûrs** : il a été prouvé que les vaccins sont sans danger pour les personnes de races, d'ethnies, d'âges et d'état de santé différents. Il est beaucoup plus probable que vous ayez de graves complications à cause de la COVID-19 que d'un vaccin. Les vaccins sont sans danger pour les femmes enceintes ou qui allaitent.
- **Efficaces** : les vaccins contre la COVID-19 fonctionnent très bien. La plupart des personnes qui tombent gravement malades à cause de la COVID-19 ne sont pas à jour de leurs vaccins. Même si vous tombez malade, les vaccins empêchent presque toutes les personnes vaccinées de tomber gravement malades ou de mourir.

Certaines personnes présentent des effets secondaires après leur injection, il est normal de se sentir malade pendant 1 à 3 jours. Les effets secondaires signifient que votre corps crée une protection contre le virus. Les avantages de la vaccination contre la COVID-19 sont bien supérieurs à tout risque potentiel d'effets secondaires.





Restez à jour concernant vos vaccins

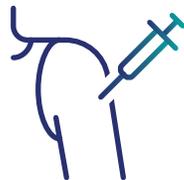
Faites-vous vacciner contre la COVID-19 avant de vous réinstaller



En recevant les deux doses d'un vaccin à deux injections (comme Moderna, Pfizer ou Novavax) ou une dose d'un vaccin à injection unique (comme Johnson & Johnson), vous pouvez vous protéger et protéger les autres contre la COVID-19 lors de votre voyage aux États-Unis. Vous faire vacciner vous aidera également à éviter un retard lors de votre voyage et de votre réinstallation.



Restez protégé(e) contre la COVID-19 en recevant les doses de rappel



Il est important de rester à jour de vos vaccins contre la COVID-19. Si vous êtes à jour de vos vaccins, vous êtes beaucoup moins susceptible de tomber gravement malade, d'avoir besoin d'être hospitalisé(e) ou de mourir de la COVID-19. Être à jour signifie recevoir les deux doses d'un vaccin à deux injections, puis recevoir toutes les injections de rappel recommandées.

Les rappels sont des injections que vous recevez après avoir été complètement vacciné(e) afin de rester protégé(e) contre la COVID-19. Vous devez recevoir un rappel quelques mois après votre deuxième dose d'un vaccin à deux injections (comme Moderna, Pfizer ou Novavax) ou votre première dose d'un vaccin à injection unique (comme Johnson & Johnson).



» Se faire tester pour la COVID-19 assure la sécurité de nos communautés.

Surveillez votre santé pour détecter les symptômes de la COVID-19. Il est possible de contracter la COVID-19 même si vous êtes vacciné(e). Les symptômes de la COVID-19 incluent :

- Toux, essoufflement ou difficulté à respirer
- Fièvre à 38 °C (100.4°F) ou plus
- Fatigue (épuisement)
- Mal de gorge
- Nez qui coule ou bouché
- Douleurs musculaires ou courbatures
- Vomissements ou diarrhée
- Mal de tête
- Nouvelle perte de goût ou d'odeur

Les symptômes de la COVID-19 et les symptômes de la grippe saisonnière (grippe) sont très similaires.

La seule façon de savoir avec certitude si vous avez la COVID-19, la grippe ou un autre virus du rhume est de vous faire tester.



Faites-vous tester pour protéger votre famille et votre communauté

Même si vous êtes vacciné(e), vous pouvez être infecté(e) par la COVID-19 sans le savoir car vous ne vous sentez peut-être pas du tout malade. En vous faisant tester et en restant à l'écart des autres personnes jusqu'à ce que vous connaissiez les résultats, vous pouvez contribuer à stopper la propagation de la COVID-19 et protéger votre communauté. Tout le monde peut se faire tester, y compris les adultes, les enfants et les bébés.

Vous devez vous faire tester :

- Si vous avez des symptômes
- Si vous avez côtoyé une personne qui a été testée positive
- Avant et après un voyage
- Avant et après vous être réuni(e) à l'intérieur avec de nombreuses personnes
- Si cela est requis par votre école ou votre travail

De nombreux sites proposent des tests

Vous pourrez peut-être passer un test dans un cabinet médical, un centre de test local, au travail, à l'école ou dans une pharmacie. De nombreuses pharmacies proposent également des tests à domicile que vous pouvez effectuer vous-même. Renseignez-vous auprès de l'OIM ou de votre agence de réinstallation concernant les autres ressources de test dans votre communauté.

Les tests sont confidentiels

Vous pouvez obtenir un test confidentiel quel que soit votre statut d'immigration ou si vous avez une assurance médicale ou une pièce d'identité.

Les tests sont rapides et sûrs

Vous ou un professionnel de santé pouvez prélever un échantillon dans votre nez, dans votre gorge ou de votre salive. Certains tests vous donnent des résultats en quelques minutes, et d'autres peuvent prendre une journée ou plus.



Restez à la maison et faites-vous tester

» Restez à la maison si vous êtes malade, en attendant les résultats du test ou si votre test de dépistage de la COVID-19 est positif.

Rester à la maison après le travail, l'école ou les événements sociaux quand vous vous sentez malade et pendant que vous attendez les résultats des tests est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour protéger votre famille, vos amis et votre communauté.

Il est important de le faire si vous avez la COVID-19, même si vous ne vous sentez pas du tout malade. De nombreuses personnes peuvent soigner les symptômes de la COVID-19 à la maison. Consultez toujours votre médecin avant de prendre des médicaments.

De nombreux professionnels de santé recommandent de :



- Prendre des médicaments, comme de l'acétaminophène ou de l'ibuprofène, pour réduire la fièvre



- Boire beaucoup d'eau



- Se reposer suffisamment pour aider le corps à combattre le virus



- Prendre des médicaments contre le rhume (comme des médicaments contre la toux) pour vous sentir plus à l'aise



- Rester à la maison et loin des autres personnes, et porter un masque quand vous êtes à côté de vos proches.

Les médicaments contre la toux sont sans danger pour les enfants âgés de 6 ans et plus.

Il existe d'autres médicaments disponibles qui peuvent vous aider à récupérer plus rapidement de la COVID-19, mais il est important de commencer à les prendre immédiatement, surtout si vous risquez de tomber gravement malade.

- Consultez un médecin ou un pharmacien pour obtenir ce médicament si vos symptômes de la COVID-19 s'aggravent.
- Appelez l'assistant social de votre agence de réinstallation si vous avez besoin d'aide, par exemple si vous avez besoin d'un interprète pour parler à un médecin.





» Appelez votre médecin si vous êtes plus susceptible de tomber gravement malade.

Les personnes souffrant de certaines maladies énumérées ci-dessous sont plus susceptibles de tomber gravement malades à cause de la COVID-19.

Cela signifie qu'elles sont plus susceptibles :

- D'être hospitalisées
- D'avoir besoin de soins intensifs
- De nécessiter un ventilateur pour les aider à respirer
- De mourir

Cela s'applique aux personnes qui :

- Ont 65 ans ou plus
- Sont en surpoids
- Sont enceintes
- Ont du diabète
- Ont des problèmes cardiaques comme une insuffisance cardiaque, une maladie coronarienne, des cardiomyopathies ou une pression artérielle élevée (hypertension)
- Ont des problèmes pulmonaires comme la MPOC (maladie pulmonaire obstructive chronique), l'asthme (modéré à sévère), la maladie pulmonaire interstitielle, la fibrose kystique et l'hypertension pulmonaire
- Ont d'autres maladies comme le cancer, une maladie hépatique chronique, une maladie rénale chronique, une drépanocytose, le VIH ou un système immunitaire affaibli
- Ont un trouble neurodéveloppemental comme la paralysie cérébrale
- Ont un dispositif médical cutané comme une trachéostomie, une gastrostomie ou une ventilation à pression positive

Si vous êtes dans l'un de ces cas, appelez votre médecin si vous contractez la COVID-19. Il pourra peut-être vous donner des médicaments pour vous aider à guérir, mais il est important de commencer à prendre les médicaments immédiatement.



En cas d'urgence

Si vous présentez l'un de ces symptômes graves, demandez immédiatement des soins médicaux d'urgence en appelant le 9-1-1 ou en vous rendant dans un centre de soins d'urgence ou au service des urgences d'un hôpital :

- Difficulté à respirer
- Douleur ou pression thoracique constante
- Confusion
- Impossible de se réveiller ou de rester éveillé(e)
- Changements de couleur de peau





Restez en sécurité en voyageant

» Restez en sécurité lorsque vous voyagez aux États-Unis.

Avant le départ

- Consultez votre médecin et préparez vos dossiers médicaux, y compris vos dossiers de vaccination et de test contre la COVID-19.
- Obtenez une réserve de 12 semaines pour vos médicaments habituels.
- Discutez des options de vaccination et de rappel contre la COVID-19 avec votre médecin.

Pendant le voyage

- Portez un masque dans les aéroports, les gares et les transports en commun, même si vous avez été vacciné(e).
- Lavez-vous souvent les mains ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Avertissez le personnel de l'OIM ou de la compagnie aérienne si vous vous sentez malade pendant le voyage.

Après l'arrivée

- Faites-vous tester 3 à 5 jours après votre arrivée et surveillez les symptômes de la COVID-19.
- Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de l'assistant social de l'agence de réinstallation sur les options de vaccination et de rappel contre la COVID-19 si vous n'êtes pas à jour concernant vos vaccins.



En savoir plus en ligne.



Pour plus d'informations concernant la COVID-19 dans votre langue, consultez <https://nrcrim.org/translations>

» Vous pouvez vous faire soigner aux États-Unis.

Votre agence de réinstallation vous aidera concernant vos documents qui vous permettront de payer les soins de santé et à organiser votre premier rendez-vous médical aux États-Unis.

Veillez apporter tous les dossiers médicaux et de vaccination à ce rendez-vous.

Les pharmacies, les cabinets médicaux ou les cliniques et les hôpitaux sont tous des endroits où vous pouvez vous faire soigner.

- Si votre problème est mineur ou courant, rendez-vous dans une pharmacie pour obtenir les médicaments dont vous avez besoin afin de vous soigner chez vous. Expliquez votre problème au personnel de la pharmacie et il vous aidera à choisir le traitement approprié.
- Si vous n'êtes pas en mesure de soigner votre maladie chez vous, envisagez de vous rendre dans un cabinet médical ou une clinique.
- Si vous avez une urgence médicale, composez le 9-1-1 ou rendez-vous dans un centre de soins d'urgence ou au service des urgences d'un hôpital.

Certains médicaments nécessitent une ordonnance, d'autres non.



Les ordonnances sont des autorisations spéciales que les médecins peuvent vous donner afin que vous puissiez acheter les médicaments dont vous avez besoin dans une pharmacie. De nombreux médicaments sont disponibles sans ordonnance, mais d'autres ne le sont pas.



Veillez informer l'OIM (ou votre agence de réinstallation si vous êtes déjà aux États-Unis) si vous n'avez pas assez de médicaments pour votre premier mois aux États-Unis.

Les soins de santé aux États-Unis peuvent être coûteux, mais il existe des options de paiement.



Les programmes gouvernementaux paient les coûts des soins de santé pour les réfugiés dès leur arrivée et pour les personnes à faible revenu qui sont éligibles aux programmes. D'autres personnes dépendent d'une assurance maladie privée pour payer leurs frais de santé.

Vous avez le droit de vous faire soigner dans votre langue.



Les cabinets médicaux et les cliniques disposent d'interprètes qui peuvent vous aider à comprendre et à communiquer avec le personnel médical. Posez des questions au personnel médical s'il y a quelque chose que vous ne comprenez pas au sujet de votre maladie ou de votre traitement.

La santé relève de la vie privée.



Votre médecin, votre clinique ou votre pharmacie ne peut pas partager d'informations sur vos soins de santé avec qui que ce soit, pas même votre famille, sans votre permission.



» Où obtenir de l'aide.

Appelez l'assistant social de votre agence de réinstallation ou votre médecin si vous avez des questions ou avez besoin d'aide pour quoi que ce soit. Enregistrez leurs coordonnées ci-dessous.

Coordonnées du médecin

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____ - _____ - _____

Coordonnées de l'assistant social de cas de l'agence de réinstallation

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____ - _____ - _____

Pour plus d'informations concernant la COVID-19 dans votre langue, consultez <https://nrcrim.org/translations>