

Symptômes de COVID longue ou soucis en matière de santé - Questions fréquemment posées

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

A. Informations générales

(A. General information)

Qu'est-ce que la COVID longue?

(What is Long COVID?)

- Certaines personnes ont des problèmes de santé physique et mentale pendant des semaines ou des mois après avoir contracté la COVID-19. Ceci est parfois appelé « COVID longue », « Post COVID », « Syndrome post-COVID-19 » ou « Affection post-COVID-19 ».

Combien de personnes contractent la COVID longue?

(How many people get Long COVID?)

- En Alberta, dans d'autres provinces et dans le monde entier, nous recueillons des informations sur la COVID longue. Certaines études montrent qu'environ 10 % des personnes atteintes de COVID-19 présentent des symptômes pendant 12 semaines ou plus, mais ce nombre pourrait atteindre 25 %.

Pourquoi certaines personnes contractent-elles la COVID longue?

(Why do some people get Long COVID?)

- Nous ne savons pas pourquoi certaines personnes présentent des symptômes pendant des semaines ou des mois et d'autres non. La recherche est en cours.
- La COVID longue peut affecter toute personne — âgée ou jeune, les personnes en bonne santé et les personnes avec ou sans problèmes de santé connexes. Cela peut se produire si vous avez été hospitalisé(e) pour la COVID-19 ou si vous n'avez eu que des symptômes légers.

Quels sont les signes les plus courants de la COVID longue?

(What are the most common signs of Long COVID?)

- Les gens peuvent présenter un ou plusieurs des problèmes suivants :

Respiration/troubles respiratoire	<ul style="list-style-type: none"> • Sensation d'essoufflement • Toux qui ne part pas • Nez bouché (congestion)
Douleur	<ul style="list-style-type: none"> • Douleurs articulaires et/ou musculaires • Sore throat (Maux de gorge) • Headaches (Maux de tête)
Yeux/oreilles	<ul style="list-style-type: none"> • Changes to your vision (Changement de la vision) • Changes to your hearing (Changement dans l'audition) • Ringing in your ears (Bourdonnement dans les oreilles (acouphènes))
Faiblesse/fatigue	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se sentir très faible et/ou fatigué(e) ○ Se sentir pire après une activité ○ Difficultés à dormir
Repas/digestion	<ul style="list-style-type: none"> ○ Difficulté à manger, à boire, à avaler ○ Perte du goût et/ou de l'odorat ○ Diarrhea (Diarrhée), constipation (constipation), nausea and vomiting (nausées et vomissements)

Symptômes de COVID longue ou soucis en matière de santé - Questions fréquemment posées

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

Symptômes de santé mentale	<ul style="list-style-type: none">○ Brouillard cérébral/modification de la pensée○ Trouble de la mémoire et/ou de la concentration○ Dépression○ Anxiété○ Stress
Autres symptômes physiques	<ul style="list-style-type: none">○ Fast or irregular heart beat (Battements cardiaques rapides ou irréguliers)○ Fever (Fièvre) (ne s'en va pas ou va et vient)○ Feeling dizzy (Sensation d'étourdissement)○ Skin rash (Éruption cutanée)

Combien de temps vais-je avoir des problèmes liés à la COVID longue?

(How long will I have Long COVID problems?)

- Puisque la COVID longue est nouvelle, il est difficile de prédire de quelle façon cela affectera chaque personne. La santé de la plupart des gens s'améliore après plusieurs semaines à faire face à leurs problèmes en utilisant des informations et des services pour les aider. Pour certaines personnes, les problèmes sont plus graves et durent beaucoup plus longtemps.

Les personnes atteintes de COVID longue sont-elles toujours contagieuses?

(Are people with Long COVID still contagious?)

- Il est peu probable qu'une personne qui n'a plus son infection initiale à la COVID-19 soit toujours contagieuse. Cependant, les mesures préventives continues de la Public Health doivent tout de même être suivies. Si une personne développe de nouveaux problèmes qui pourraient être liés à la COVID-19, elle doit s'isoler et se faire tester, même si elle a reçu le vaccin.

B. Quand et où trouver de l'aide

(B. When and where to find help)

Quand dois-je appeler le 911 ou me rendre au service de l'urgence?

(When should I call 911 or go to the Emergency Department?)

- si vous éprouvez une urgence médicale, notamment :
- avoir du mal à respirer (difficulté à reprendre son souffle, seulement capable de dire un mot à la fois)
- avoir du mal à se réveiller
- se sentir très confus(e)
- évanouissement
- douleurs à la poitrine

Quand dois-je voir mon médecin?

(When should I see my doctor?)

- Les étapes pour que la santé s'améliore après avoir contracté la COVID-19 sont différentes pour tout le monde. Il est important de consulter votre médecin si vous :

Symptômes de COVID longue ou soucis en matière de santé - Questions fréquemment posées

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

- êtes inquiet(ète) pour votre rétablissement
- vous sentez essoufflé(e) et cela ne s'améliore pas, peu importe ce que vous essayez
- vous sentez très essoufflé(e) en faisant des choses qui sont généralement faciles pour vous
- constatez que votre attention, votre mémoire, votre réflexion ou votre niveau d'énergie ne s'améliorent pas
- avez des problèmes qui vous empêchent de faire vos activités régulières ou les rendent difficiles à faire – par exemple, prendre soin de vous ou retourner au travail ou à l'école
- vous sentez déprimé(e), anxieux(se) ou stressé(e) et que ce sentiment ne s'améliore pas

Comment puis-je obtenir des informations et de l'aide si je présente des signes de COVID longue?

(How can I get information and help if I have signs of Long COVID?)

- Tout le monde est différent, surtout en ce qui concerne la COVID-19. La plupart des gens peuvent s'occuper de leur propre rétablissement après avoir contracté la COVID longue, mais d'autres peuvent avoir besoin de plus de soins. La liste suivante comprend les options pour vous aider à prendre en charge vos propres symptômes :
 - Une **ressource d'auto-gestion** a été conçue pour les personnes vivant en Alberta. On peut la trouver sur le site Web [MyHealth.Alberta.ca](https://myhealth.alberta.ca). Vous pouvez rechercher la page en fonction du ou des problèmes que vous rencontrez. Cette ressource est disponible en 13 langues.
 - **Des informations à l'intention des patients** sont affichées sur le site Web de l'AHS « [Getting Healthy after COVID-19](#) » (Être en bonne santé après la COVID-19). Ce site sera mis à jour régulièrement afin de disposer des informations les plus récentes.
 - La [Rehabilitation Advice Line](#) (1-833-379-0563) est un service téléphonique qui donne des conseils de réadaptation gratuits et des informations générales sur la santé aux personnes vivant en Alberta qui sont âgés de plus de 18 ans, y compris les personnes présentant des signes de COVID longue. Les ergothérapeutes et les physiothérapeutes fournissent des informations sur les activités et les exercices qui aident à résoudre les problèmes physiques.
 - **Health Link** (811) est une autre option de ligne téléphonique qui fournit des conseils gratuits d'infirmières, de pharmaciens et de diététistes ainsi que des informations générales sur la santé. Cette ligne est ouverte 24 h/24, y compris lors de jours fériés.
 - La **Mental Health Help Line** (1-877-303-2642) offre des conseils gratuits, confidentiels et anonymes sur les programmes et services de santé mentale. Cette ligne est ouverte 24 h/24, y compris lors de jours fériés. Vous trouverez plus de ressources sur la santé mentale sur la page Web : [COVID-19 Mental Health Resources | Alberta Health Services](#).

Symptômes de COVID longue ou soucis en matière de santé - Questions fréquemment posées

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

- Communiquez avec votre **médecin de famille ou votre équipe de soins de santé** pour obtenir de l'aide sur la façon d'obtenir le bon type d'informations et/ou les bons soins pour vous aider à vous rétablir.
- Des formations « **Soutenir votre rétablissement après la COVID-19 (Supporting Your Recovery after COVID-19)** » sont offertes par l'entremise du programme Alberta Healthy Living Program. Vous pouvez vous inscrire en ligne [here](#) (ici) ou appeler au 403-943-2584.
- Envisagez de rejoindre un **forum en ligne** sur Facebook et Twitter pour communiquer avec d'autres personnes qui présentent des symptômes de COVID longue.

Je vis dans une petite communauté. Pourrai-je bénéficier de la même aide qu'une personne vivant dans une grande ville?

(I live in a small community. Will I be able to get the same help as someone living in a big city?)

- Les médecins et les travailleurs de la santé de toute l'Alberta (y compris les médecins de famille et les fournisseurs de soins communautaires) reçoivent des informations sur la façon de prendre soin des personnes qui présentent des signes de COVID longue.
- L'utilisation des soins virtuels est également à l'étude.
- Il existe des cliniques spécialisées sur la COVID longue, mais qui ne sont disponibles qu'à Calgary et Edmonton pour le moment. Votre médecin ou un autre professionnel de la santé décidera si vous devez être vu(e) dans une clinique spécialisée.

Je ne peux pas me permettre le traitement dont mon équipe soignante me dit que j'ai besoin. Que puis-je faire?

(I can't afford the treatment my healthcare team says I need. What can I do?)

- Parfois, lorsque vous souffrez de COVID longue, votre équipe de soins peut suggérer une thérapie respiratoire, professionnelle ou physique.
- La plupart des personnes atteintes de COVID longue peuvent prendre en charge leurs propres problèmes au fur et à mesure de leur rétablissement. Toutes les informations énumérées ci-dessus dans la section « Comment puis-je obtenir des informations » sont disponibles gratuitement pour les personnes vivant en Alberta.
- Parlez à votre médecin ou votre équipe soignante des autres services offerts gratuitement ou à prix réduit dans votre région.

Symptômes de COVID longue ou soucis en matière de santé - Questions fréquemment posées

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

C. Vaccination

(C. Vaccination)

Si je pense que j'ai la COVID longue, dois-je quand même me faire vacciner?

(If I think I have Long COVID should I still get vaccinated?)

- Alberta Health Services suggère que les gens se fassent vacciner dès qu'ils y sont admissible, selon le [Alberta's COVID-19 vaccine program](#) (programme de vaccination contre la COVID-19 de l'Alberta), et ce, qu'ils aient déjà contracté la COVID-19 ou non. Si vous avez des questions sur le vaccin ou votre santé, parlez-en à votre médecin de famille ou à votre équipe de soins de santé.
- Certaines personnes constatent que leurs symptômes changent après la vaccination; cependant, d'autres recherches sont en cours pour étudier cela.