**La Direction de santé publique recommande de surveiller votre état de santé pendant toute la durée de la maladie.**

1. **Au cours de cette période :** prenez votre température 2 fois par jour, idéalement à la même heure, soit matin et soir. Si vous prenez un médicament qui peut faire baisser la température, notamment de l’acétaminophène (ex. : TempraMD, TylenolMD ou AtasolMD), de l’ibuprofène (ex.  : AdvilMD ou MotrinMD) ou de l’aspirine, vous devez attendre au moins quatre heures avant de prendre votre température.
2. Si symptômes : aviser la Direction de santé publique, 7 jours / 7 entre 8 h à 20 h au 1 833 390-0625 | Soir/nuit: **811** et si votre état de santé se détériore  **911**
3. **Grille d’autosurveillance des symptômes**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nom :** | | | | | | **RAMQ :** | | | **Téléphone :** | |
|  | | **Surveillance de votre état de santé** | | | | | | | | |
| **Jour** | **Date**  **MM/JJ** | | **Fièvre**  **(degrés)** | **Matin** | **Soir** | **Toux**  **(O/N)** | **Difficultés respiratoires (O/N)** | **Autres symptômes**  **(description)** | | **Prise des médicaments** |
| 1 |  | |  |  |  |  |  |  | |  |
| 2 |  | |  |  |  |  |  |  | |  |
| 3 |  | |  |  |  |  |  |  | |  |
| 4 |  | |  |  |  |  |  |  | |  |
| 5 |  | |  |  |  |  |  |  | |  |
| 6 |  | |  |  |  |  |  |  | |  |
| 7 |  | |  |  |  |  |  |  | |  |
| 8 |  | |  |  |  |  |  |  | |  |
| 9 |  | |  |  |  |  |  |  | |  |
| 10 |  | |  |  |  |  |  |  | |  |
| 11 |  | |  |  |  |  |  |  | |  |
| 12 |  | |  |  |  |  |  |  | |  |
| 13 |  | |  |  |  |  |  |  | |  |
| 14 |  | |  |  |  |  |  |  | |  |

1. **Informations complémentaires**

|  |  |
| --- | --- |
| Antécédents |  |
| Allergies |  |
| Médication |  |