CARE

Kit de dépistage et de déclaration du virus Ebola (CARE)

Si vous tombez malade, faites-vous soigner dès que possible pour avoir les meilleures chances de guérison !

U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

Cher voyageur,

Que vous rentriez chez vous ou que vous soyez de passage, bienvenue aux États-Unis ! Puisque vous arrivez d'un pays touché par une flambée d'Ebola, vous êtes peut-être inquiet et avez probablement des questions. Au nom de l'organisme Centers for Disease Control and Prevention (CDC), nous voulons vous assurer que nous nous préoccupons de votre santé !

Ce kit de dépistage et de déclaration du virus Ebola (CARE, pour « Check and Report Ebola » en anglais) vous fournira les informations et les outils dont vous avez besoin pour vous protéger, vous et vos proches. Les outils fournis dans ce kit vous aideront à détecter les symptômes de la maladie à virus Ebola et à communiquer au quotidien avec votre service de santé pendant les 21 jours qui suivent votre départ du pays touché par une flambée d'Ebola.

Le CDC se donne pour objectif d'améliorer la santé et la sécurité des êtres humains dans le monde entier. Le CDC agit 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour endiguer la flambée d'Ebola à sa source.

Nous avons besoin de votre aide ! En suivant les instructions de ce kit, vous pouvez vous protéger et protéger votre famille et vos proches. Ensemble, nous pouvons mettre fin à l'épidémie d'Ebola.

Thomas R. Frieden, MD, MPH
Directeur du CDC

Table des matières

Prendre contact avec votre service de santé	2
Contrôler et déclarer votre état de santé	3
Comment prendre votre température	4
Symptômes de la maladie à virus Ebola	6
Comment utiliser votre registre des symptômes et de la température	7
Registre des symptômes et de la température	8
Numéros de téléphone des services de santé locaux/des États	10
Comment utiliser votre téléphone CARE	12
Informations complémentaires sur Ebola	13

Prendre contact avec votre service de santé

Lors de votre arrivée aux États-Unis, un professionnel de santé publique des services de santé locaux ou de l'État vous appellera sous 24 heures. Lors de cet appel, on vous donnera les informations suivantes :

- qui appeler si vous développez des symptômes de la maladie à virus Ebola
- comment déclarer quotidiennement votre état de santé auprès du service de santé

Si vous ne recevez pas d'appel téléphonique de la part d'un professionnel de santé publique sous 24 heures, appelez les services de santé de votre État en utilisant la liste de numéros de téléphone figurant sur les pages 10 et 11.

Comment votre service de santé souhaite-t-il que vous lui communiquiez votre état de santé ? (Cocher une réponse).

- ☐ En répondant à un appel téléphonique
- ☐ En passant un appel téléphonique
- ☐ En rencontrant un professionnel
- ☐ En vous rendant sur un site Web
- ☐ Autre : _____

Notez les coordonnées qui vous ont été communiquées par le professionnel de santé publique :

Nom : _____

Numéro de téléphone : _____

E-mail ou site Web : _____

Si je tombe malade, le professionnel m'a dit de :

_____

_____

_____

Utilisez l'espace ci-dessous pour noter les autres informations que l'on vous a communiquées et qui vous semblent importantes.

_____

_____

N'oubliez pas d'informer votre service de santé de tous vos plans de déplacement, en particulier si vous avez l'intention de vous rendre dans un autre État, un autre pays, ou de partir en croisière. Si vous êtes autorisé à voyager, vous aurez peut-être certaines règles à respecter.

- Si vous prévoyez de vous rendre dans un autre pays, veuillez en informer votre service de santé et appeler l'ambassade du pays en question afin de déterminer si des restrictions de voyage ou une mise en quarantaine s'appliquent pour les personnes ayant récemment voyagé dans un pays touché par une épidémie de maladie à virus Ebola. (http://1.usa. gov/1FdJbpv).
- Si vous avez l'intention de partir en croisière, appelez la compagnie de croisière pour vous informer à l'avance des restrictions pouvant s'appliquer à votre cas. Certaines compagnies de croisière peuvent refuser l'embarquement de tout passager ayant récemment traversé ou séjourné dans un pays spécifique.

Si vous avez été exposé au virus Ebola, vous pouvez tomber malade durant l'un des 21 jours qui suivent votre exposition. Il est très important de contrôler votre état de santé **deux fois par jour pendant 21 jours après votre départ du pays touché par la flambée d'Ebola.** Suivez les étapes suivantes pour contrôler et déclarer votre état de santé :

Étape 1 Contrôlez votre état de santé chaque matin et chaque soir :

- prenez votre température (voir pages 4 et 5),
- recherchez d'autres symptômes d'Ebola (voir page 6 pour connaître la liste des symptômes) et
- notez votre température et tout symptôme éventuel dans le registre (voir pages 8 et 9).

DATE		SYMPTÔMES	TEMP.
JOUR 0	1er jan. 2015	Le jour 0 représente le jour de votre départ du pays touché par une flambée d'Ebola.	
JOUR 1	2 jan. 2015	Pas de symptômes	98,6
		Pas de symptômes	98,6
JOUR 2	3 jan. 2015	Pas de symptômes	98,6
		Pas de symptômes	98,6

Étape 2 Communiquez votre température et les autres symptômes à votre service de santé tous les jours. Dans la majorité des cas, vous pouvez continuer à effectuer vos activités quotidiennes, SAUF SI :

- vous avez de la fièvre (vous vous sentez fiévreux ou votre température est égale ou supérieure à 38 °C/100,4 °F) **OU**
- vous présentez d'autres symptômes d'Ebola.

3 SEMAINES

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

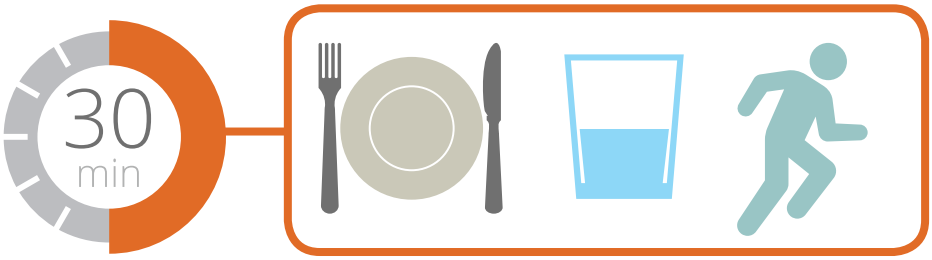
Étape 3 Si vous avez de la fièvre ou d'autres symptômes d'Ebola, NE SORTEZ PAS dans les lieux publics ! Faites-vous soigner IMMÉDIATEMENT en appelant votre service de santé local ou de l'État.

- Si vous ne parvenez pas à contacter tout de suite votre service de santé, appelez le CDC au 1-800-232-4636.
- En cas d'urgence médicale, appelez le 911 et informez le service que vous faites partie du programme Ebola CARE du CDC.

Le thermomètre fourni avec le kit CARE est destiné à une utilisation strictement PERSONNELLE. NE LE PRÊTEZ À PERSONNE.

Avant de prendre votre température :

ATTENDEZ 30 MINUTES après avoir mangé, bu ou fait de l'exercice.



ATTENDEZ 3 À 4 HEURES après avoir pris des médicaments qui peuvent faire baisser la température, comme :

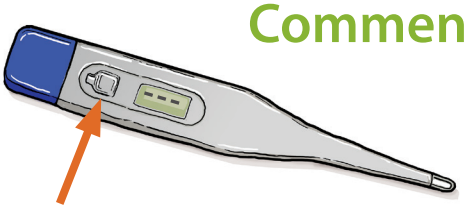
- de l'acétaminophène, aussi appelé paracétamol (p. ex. Tylenol®)
- de l'ibuprofène (p. ex. Motrin® ou Advil®)
- de l'aspirine

Pour changer l'unité de mesure du thermomètre de Fahrenheit (°F) à Celsius (°C)

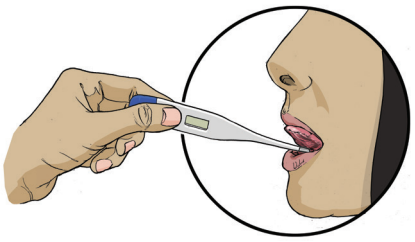
Le thermomètre est réglé pour mesurer la température en degrés Fahrenheit. Pour la majorité des thermomètres, si vous souhaitez passer en degrés Celsius, allumez le thermomètre et patientez jusqu'à l'apparition de tirets. Pressez rapidement et maintenez enfoncé le bouton qui se trouve à côté de l'écran d'affichage de la température. Vous verrez le « F » se changer en « C ».

Si vous avez des questions sur l'utilisation du thermomètre, veuillez consulter les instructions fournies dans l'emballage.

Comment prendre votre température



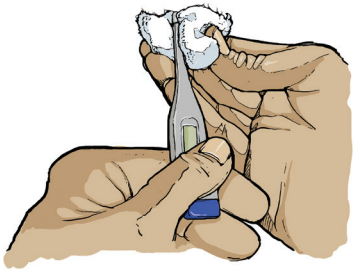
1. **Allumez le thermomètre en appuyant sur le bouton placé près de l'écran.**



2. **Maintenez l'extrémité du thermomètre sous votre langue jusqu'au signal sonore. Ne mordez pas le thermomètre.**

3. **Lisez la température affichée à l'écran.**

4. **Notez votre température dans le registre des symptômes et de la température aux pages 8 et 9.**



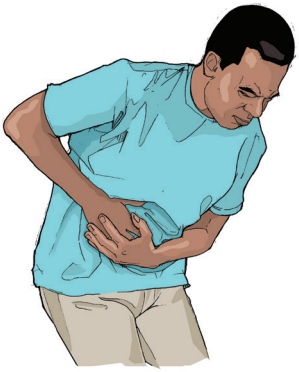
5. **Nettoyez l'extrémité du thermomètre avec de l'eau et du savon.**

Remarque : Pour les enfants de moins de 4 ans, placez le thermomètre sous le bras de l'enfant au milieu de l'aisselle. Signalez au professionnel de santé publique que vous prenez la température de l'enfant de cette manière.

Notez vos symptômes éventuels aux pages suivantes pendant 21 jours.

Rappel :
Surveillez l'apparition de symptômes et signalez-les sans délai ! En vous faisant soigner dès que possible, vous avez de meilleures chances de guérison !

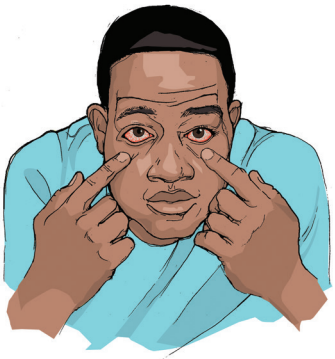
FIÈVRE



DOULEURS D'ESTOMAC

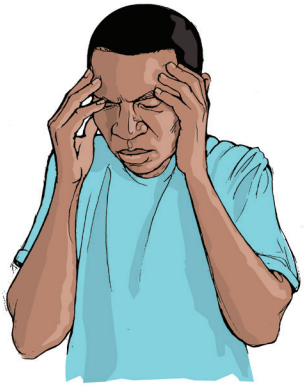
DIARRHÉE OU PROBLÈMES D'ESTOMAC

VOMISSEMENTS



SAIGNEMENTS : YEUX ROUGES

DOULEURS MUSCULAIRES



MAUX DE TÊTE

SAIGNEMENTS DE NEZ

FAIBLESSE OU FATIGUE

Comment utiliser le registre des symptômes et de la température

Deux fois par jour (matin et soir), notez votre température et tous les symptômes d'Ebola que vous pourriez avoir sur les pages suivantes. Faites cela tous les jours pendant les 21 jours qui suivent votre départ du pays touché par une flambée d'Ebola.

1. **Inscrivez les dates sur le registre, en commençant par le jour 0 et en finissant par le jour 21. Le jour 0 représente le jour de votre départ du pays touché par une flambée d'Ebola.**

2. **Commencez à relever votre température et vos symptômes à partir de la date d'aujourd'hui.**

DATE		SYMPTÔMES	TEMP.
JOUR 0	1er jan. 2015	Le jour 0 représente le jour de votre départ du pays touché par une flambée d'Ebola.	
JOUR 1	2 jan. 2015	Pas de symptômes	98,6
		Pas de symptômes	98,6
JOUR 2	3 jan. 2015	Pas de symptômes	98,6
		Pas de symptômes	98,6
JOUR 3	4 jan. 2015	Pas de symptômes	98,6
		Pas de symptômes	98,6
JOUR 4	5 jan. 2015	Pas de symptômes	98,6
		Pas de symptômes	98,6
JOUR 5	6 jan. 2015	Pas de symptômes	98,6
		Pas de symptômes	98,6

EXEMPLE

Registre des symptômes et de la température

Indiquez vos symptômes et votre température dans l'espace ci-dessous
et partagez chaque jour ces informations avec les services sanitaires.

	DATE	SYMPTÔMES	TEMP.
JOUR 0		Le jour 0 représente le jour de votre départ du pays touché par une flambée d'Ebola.	
JOUR 1			
JOUR 2			
JOUR 3			
JOUR 4			
JOUR 5			
JOUR 6			
JOUR 7			
JOUR 8			
JOUR 9			
JOUR 10			

	DATE	SYMPTÔMES	TEMP.
JOUR 11			
JOUR 12			
JOUR 13			
JOUR 14			
JOUR 15			
JOUR 16			
JOUR 17			
JOUR 18			
JOUR 19			
JOUR 20			
JOUR 21			

Si vous ne tombez pas malade durant les 21 jours, votre suivi de santé quotidien sera terminé et ne sera plus nécessaire. Vous aurez également la confirmation de ne pas être atteint d'Ebola.

Numéros de téléphone des services de santé locaux/des États

Utilisez la liste des numéros de téléphone pour contacter le service de santé de votre État.
Ces lignes téléphoniques fonctionnent sans interruption et les voyageurs peuvent appeler 24 h/24 et 7 j/7.

La liste des numéros de téléphone peut changer. Pour disposer d'une liste à jour, rendez-vous sur www.cdc.gov/vhf/ebola/outbreaks/state-local-health-department-contacts.html.

État	Numéro de téléphone
Alabama	1-866-264-4073
Alaska	1-800-478-0084 ou 1-907-269-8000
Arizona	1-480-303-1191
Arkansas	1-501-661-2136
Californie Si vous êtes dans le comté de Los Angeles, composez le :	1-916-845-8911 1-213-989-7140
Colorado	1-303-692-2700 L–V 8 h 00 – 17 h 00 MST 1-303-370-9395 après 17 h 00 et le week-end
Connecticut	1-860-509-8000
Delaware	1-302-744-4700
District de Columbia	1-844-493-2652
Floride	1-850-245-4401
Géorgie	1-866-782-4584
Hawaï	1-808-586-4586 7 h 45 – 16 h 30 HST 1-808-566-5049 en dehors des heures de bureau
Idaho	1-208-334-5939
Illinois Si vous êtes à Chicago, composez le :	1-217-782-7860 1-312-744-5000 (demandez à parler à l'épidémiologiste de garde)
Indiana	1-317-233-1325 ou 1-800-382-9480
Iowa	1-800-362-2736 1-515-323-4360 en dehors des heures de bureau (demandez à parler à l'épidémiologiste de garde de l'IDPH)
Kansas	1-877-427-7317
Kentucky	1-888-973-7678
Louisiane	1-800-256-2748
Maine	1-800-821-5821
Maryland	1-410-795-7365
Massachusetts	1-617-983-6800
Michigan	1-517-335-9030
Minnesota	1-651-201-5414
Mississippi	1-601-576-8085
Missouri	1-800-392-0272, poste 1

État	Numéro de téléphone
Montana	1-406-444-0273
Nebraska	1-402-471-1983
Nevada	1-775-400-0333
New Hampshire	1-603-271-5300
New Jersey	1-609-392-2020
Nouveau-Mexique	1-505-827-0006
New York Si vous êtes dans la ville de New York, composez le :	1-866-881-2809 1-347-396-6194
Caroline du Nord	1-919-733-3419
Dakota du Nord	1-800-211-4451
Ohio	1-614-722-7221
Oklahoma	1-405-271-4060
Oregon	1-971-673-1111
Pennsylvanie	1-877-724-3258
Porto Rico	1-787-380-8112 ou 1-787-679-6295
Rhode Island	1-401-222-2577 L–V 8 h 30 – 16 h 30 EST 1-401-272-5952 après 16 h 30 et le week-end
Caroline du Sud	1-803-608-6014
Dakota du Sud	1-605-280-4810
Tennessee	1-800-404-3006
Texas	1-800-705-8868 et 1-800-252-8239
Utah	1-888-374-8824
Vermont	1-802-863-7240
Îles Vierges Si vous êtes à Saint-Thomas/Saint John, composez le : Si vous êtes à Sainte-Croix, composez le :	1-340-774-9000 1-340-773-1311
Virginie	1-866-531-3068 (demandez à parler à l'épidémiologiste de garde)
Washington	1-206-418-5500
Virginie-Occidentale	1-800-423-1271 poste 1 ou 1-304-558-5358 poste 1
Wisconsin	1-844-WI-EBOLA (844-943-2652)
Wyoming	1-888-996-9104

Lors de votre séjour aux États-Unis, vous pouvez utiliser votre téléphone CARE pour rester en contact avec votre service de santé et pour vos communications personnelles. La ligne est prépayée pendant au moins 21 jours et permet de passer des appels nationaux et des SMS en illimité pendant cette période.

Indicateur de batterie faible

Passer un appel téléphonique

Entrez le numéro de téléphone et appuyez sur le bouton vert.

Répondre à un appel téléphonique

Appuyez sur le bouton vert.

Recharger votre téléphone

Connectez le chargeur au téléphone et branchez l'autre extrémité du chargeur dans une prise électrique.

SMS et messages vocaux

Réception

Lorsque vous voyez « **New Message** » (Nouveau message) sur votre écran, appuyez sur le gros bouton au centre pour écouter le message vocal ou lire le SMS.

Vous pouvez aussi écouter les messages vocaux en gardant votre doigt appuyé sur le bouton « **1** ».

Envoi

Pour envoyer un SMS, allez dans « **Menu** ». Sélectionnez « **Text Messages** » (SMS). Sélectionnez ensuite « **New Message** » (Nouveau message). Entrez le numéro de téléphone et saisissez votre message. Pour envoyer le SMS, appuyez sur « **Options** », faites défiler le menu et appuyez sur « **Send** » (Envoyer).

Allumer le téléphone

Appuyez longuement sur le bouton de marche/arrêt rouge.

Que devez-vous faire du téléphone au terme des 21 jours ?

Le téléphone est à vous, vous pouvez donc décider d'en faire ce que vous voulez. Si vous désirez conserver votre téléphone et prendre un abonnement à vos frais, composez le 611 sur votre téléphone ou rendez-vous sur http://att.com/gophone.

Si vous ne souhaitez pas le conserver, vous pouvez en faire don en le déposant dans une boutique de téléphones portables assurant la collecte des vieux téléphones. Les boutiques AT&T accepteront par exemple ce type de téléphone. De nombreuses associations caritatives collectent les téléphones d'occasion, vous pouvez donc en faire don à l'association de votre choix.

La maladie à virus Ebola se transmet par **contact direct** (par le biais d'une lésion cutanée ou de muqueuses comme celles des yeux, du nez ou de la bouche)

- avec le sang ou les fluides corporels (notamment l'urine, la salive, la sueur, les selles, les vomissures, le lait maternel et le sperme) d'une personne atteinte ou décédée de la maladie à virus Ebola ;
- avec des objets (comme des aiguilles ou des seringues) contaminés par les fluides corporels d'une personne malade ou décédée d'Ebola ;
- avec des chauves-souris frugivores ou des primates (grands et petits singes) infectés ; et
- avec éventuellement le sperme d'un homme ayant survécu à la maladie à virus Ebola (par exemple lors d'un rapport sexuel oral, vaginal ou anal).

Ressources du CDC

Le site Web du CDC propose des ressources en anglais, en français et en espagnol pour vous aider à mieux comprendre la maladie à virus Ebola : www.cdc.gov/ebola. Vous pouvez aussi conseiller à vos amis et à vos proches d'utiliser le site Web du CDC pour plus d'informations.

Pour trouver des réponses aux questions fréquemment posées, consultez :

Informations générales
www.cdc.gov/vhf/ebola/outbreaks/2014-west-africa/qa.html

Sécurité alimentaire et Ebola :
www.cdc.gov/vhf/ebola/transmission/qas-food-safety.html

Modes de transmission du virus Ebola :
www.cdc.gov/vhf/ebola/transmission/qas.html

Animaux de compagnie, autres animaux et Ebola :
www.cdc.gov/vhf/ebola/transmission/qas-pets.html