

Mon suivi quotidien de la COVID-19

Il y a beaucoup d'informations à garder en tête après avoir été testé positif à la COVID-19.

Cette fiche de suivi vous aidera à visualiser les dates importantes, comme le jour où vos symptômes ont commencé, le jour où vous avez été testé positif à la COVID-19, lorsque vous étiez contagieux, ou encore la période durant laquelle vous avez besoin de vous isoler.

Remplissez les dates qui s'appliquent à votre situation.

**2 jours avant
(48 heures) :**

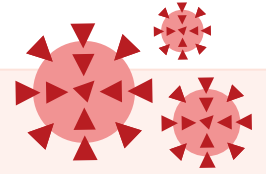
J'étais peut-être contagieux.

Jour/date :

**1 jour avant
(24 heures) :**

J'étais peut-être contagieux.

Jour/date :



Quand mes symptômes ont commencé ou quand j'ai fait le test qui est revenu positif.

Jour/date :

Jour 1

Jour/date :

Jour 2

Jour/date :

Jour 3

Jour/date :

Jour 4

Jour/date :

Jour 5

Jour/date :

Jour 6

Jour/date :

Jour 7

Jour/date :

Jour 8

Si vos symptômes se sont améliorés (pas de fièvre depuis 24 heures), vous pouvez arrêter de vous isoler à partir de cette date.

Jour/date :