



Surveillance médicale

Noter ici le premier jour des symptômes : / / 2020

1. Votre auto-surveillance et celle de vos proches :

VOUS	Votre entourage direct
<ul style="list-style-type: none"> Réaliser une surveillance de vos symptômes (température 2 fois par jour, fatigue, gêne respiratoire) et noter ces éléments sur papier. 	<ul style="list-style-type: none"> Réaliser une surveillance de la température 2 fois par jour Si fièvre, toux ou autre symptôme inhabituel : appeler son médecin traitant
<ul style="list-style-type: none"> Si apparition d'un des symptômes suivant : <ul style="list-style-type: none"> Essoufflement au moindre effort, Toux importante, Forte douleur dans la poitrine, Température > 39°5, Diarrhées importantes, Malaise, somnolence. 	
<p>! Ne pas modifier pas son traitement habituel et ne prendre ni anti-inflammatoire non stéroïdiens ni corticoïde sans avis médical !</p>	

2. Votre surveillance par un médecin : du fait de votre état de santé, il vous est conseillé :

- De prendre RDV avec votre médecin traitant,
- Si vous n'avez pas de médecin traitant, de contacter la plateforme de la sécurité sociale au 09 72 72 99 09 (ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30) pour être orienté vers un médecin de ville ou un centre COVID.
- Dans 48 à 72 heures
- Tous les jours pendant 3 jours

Ce suivi sera ensuite adapté en fonction de l'évolution de la maladie.

Info Patient COVID 19 +



Mesures barrières

Le coronavirus se transmet essentiellement par les grosses gouttelettes émises en parlant, en toussant et en éternuant. Une transmission est possible par les mains et les objets. C'est pour ces raisons qu'il est important que nous respections tous les « mesures barrières ».

COMMENT SE TRANSMET LE CORONAVIRUS ? (09/03/2020)

- Par la projection de gouttelettes
- Face à face pendant au moins 15 minutes

COMMENT SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?

- Lavez-vous très régulièrement les mains
- Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir
- Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le
- Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades

* 4 à 6 fois par jour et après chaque exposition contaminante potentielle.

LES
INFORMATIONS
UTILILES



0 800 130 000 (appel gratuit)

gouvernement.fr/info-coronavirus



Mesures complémentaires :

à respecter 14 jours après le début des symptômes

Pour les personnes infectées ou suspectées de l'être, des mesures complémentaires sont nécessaires. Elles sont décrites dans les pages suivantes et sont à respecter **14 jours après le début des symptômes**.

Confinement / déplacements



Dans la journée, rester de préférence isolé dans une pièce dédiée. Prendre ses repas seul ou en respectant une distance de 2 mètres avec l'entourage. Il est souhaitable, quand c'est possible, de dormir seul.



- Se limiter aux rendez-vous médicaux indispensables
- Porter un **masque chirurgical*** dès que l'on sort ou que l'on est avec ses proches ou respecter une distance d'environ 2 mètres.

Entretien de la maison



Aérer les pièces de vie au moins 10 minutes plusieurs fois par jour, fenêtres grandes ouvertes.



Ne pas partager son matériel de toilette. Procéder à une désinfection des surfaces après chaque utilisation (lingettes désinfectantes ou produit javellisé).



Nettoyer régulièrement les surfaces fréquemment touchées (poignées de porte, commande de télévision, écrans/tablettes, téléphone portable...) avec des lingettes désinfectantes ou du produit javellisé



Nettoyer régulièrement les sols avec un produit détergent.



Créer une poubelle spécifique aux mouchoirs à usage unique et lingettes, l'emballer dans 2 sacs-poubelle à lanières, la conserver 24h avant de la jeter.

Entretien du linge / de la vaisselle



Ne pas secouer le linge.

Prendre en charge soi-même son linge et le déposer directement dans la machine à laver sans le déposer ailleurs dans le logement.



Choisir un cycle à **60°C** d'une durée minimale de **30 minutes**. En cas d'impossibilité de traitement à 60°C, choisir un cycle long à 40°C.

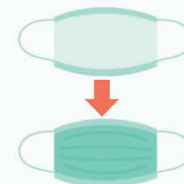


Ne pas partager ses couverts, assiette et verre. Les nettoyer immédiatement après usage.

* Comment porter un masque ?



Lavez-vous les mains au savon ou au gel hydro-alcoolique



Prenez le bord rigide du masque par le haut puis disposez-le sur votre visage, face colorée vers l'extérieur.



Attachez le masque soit par les élastiques derrière les oreilles, soit par les lacets derrière la tête et la nuque.



Pincez le bord rigide du masque sur le haut du nez.



Abaissez le bas du masque sous le menton. Votre masque doit couvrir le nez et la bouche.

- **Eviter de toucher** votre masque.
- **Se laver les mains** au savon ou au gel hydro-alcoolique **avant et après** toute manipulation du masque.
- **Le changer** s'il a été mouillé ou souillé. Sinon, le changer si possible 2 fois par jour.