

Recommandations de santé dans le cadre de la pandémie de Covid 19.

Les recommandations du gouvernement et de Santé Publique France évoluent aux grés de la pandémie et nous vous recommandons de vous y conformer.

Des recommandations restent des standards. Nous avons agrégé pour vous, 3 documents, présentés ci-dessous :

- Les bons gestes à adopter, (3 pages)
- Les recommandations pour les fêtes, (1 page)
- Les recommandations pour les lieux d'accueil des moins de trois ans (1 page).

Ces documents ont été sourcés sur le site <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/ressources-a-partager#sub-section-sb1749> Veuillez vérifier qu'ils restent d'actualités en vous référant au site.

Je limite la transmission du virus en adoptant la bonne conduite à tenir.

Quelques principes simples et essentiels pour limiter la diffusion du virus dans la population :

- **Je me protège et je protège mon entourage** en appliquant les mesures barrières.
- **Je consulte immédiatement** un médecin en cas de signes du COVID-19, même s'ils sont faibles ou si j'ai un doute.
- **Je fais le test rapidement** si le médecin me l'a prescrit.
- **Je m'isole tout de suite** si je suis malade ou si j'ai été en contact à risque avec une personne malade.

1 - J'APPLIQUE LES MESURES BARRIÈRES

- Je me **lave régulièrement les mains**.
- Je tousse ou j'éternue **dans mon coude** ou dans un mouchoir.
- Je me mouche dans **un mouchoir à usage unique** : je me lave les mains après.
- Je ne serre pas les mains et j'évite les embrassades.
- Je reste à une distance **d'au moins 1 mètre** des autres.
- **En complément, je porte un masque grand public** quand je ne peux pas être à plus d'1 mètre d'une autre personne, dès que je suis en présence d'une personne fragile et dans tous les lieux où cela est obligatoire.

2 - JE CONNAIS LES PREMIERS SIGNES DE LA MALADIE POUR LES IDENTIFIER RAPIDEMENT

- Fièvre (ou sensation de fièvre), frissons
- Douleurs musculaires inexpliquées
- Pour **une personne âgée**, l'entourage peut constater une altération brutale de l'état général ou des capacités mentales, de la confusion, des chutes répétées, une aggravation rapide d'une maladie déjà connue.
- Toux, mal de gorge, nez qui coule
- Maux de tête inhabituels
- Difficultés à respirer ou une sensation d'oppression dans la poitrine
- Perte de l'odorat
- Perte du goût des aliments
- Fatigue intense inexpliquée
- Diarrhée

3 - J'AI DES SIGNES DE LA MALADIE, JE CONTACTE MON MÉDECIN

- Si un ou plusieurs signes apparaissent, **même faiblement ou si j'ai un doute**, j'appelle **sans délai** mon médecin traitant pour être testé dans les 24 heures.
- **Si je n'ai pas de médecin traitant**, j'appelle le 0 800 130 000 (service gratuit + appel gratuit). Dans tous les cas, je peux faire un test dans un laboratoire sans prescription médicale, entièrement pris en charge par l'Assurance Maladie
- **En attendant mon rendez-vous avec un médecin et le résultat de mon test**, je m'isole immédiatement et je me tiens à distance de toute personne, y compris de mes proches. Je porte un masque si je dois sortir ou si je suis en présence d'autres personnes.
- **Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).**

COVID-19

4 - JE FAIS MON TEST

- Le test est pris en charge à 100%.
- En attendant les résultats du test (24 à 48 heures), je reste isolé à mon domicile, je me protège et je protège mes proches.

5 - MON TEST EST POSITIF, JE M'ISOLE À MON DOMICILE JUSQU'À LA GUÉRISON

- **Mon isolement doit durer 7 jours.** À la fin de cette période, si je n'ai plus de fièvre, je peux sortir de l'isolement. Mais si, au bout de ces 7 jours, j'ai encore de la fièvre, je dois rester isolé. Une fois que je n'ai plus de fièvre, j'attends 2 jours avant de mettre fin à mon isolement.
- Si l'isolement à domicile n'est pas possible, des solutions d'hébergement peuvent m'être proposées par l'Assurance Maladie.
- Si besoin, mon médecin me prescrit un **arrêt de travail**. Il me remet une fiche avec toutes les explications.

6 - J'AIDE À IDENTIFIER LES PERSONNES QUI ONT ÉTÉ EN CONTACT À RISQUE AVEC MOI

- Le médecin m'aide à faire la **liste des personnes** avec lesquelles j'ai eu le plus de contact comme celles qui habitent avec moi. Elles devront aussi être isolées et faire le test.
- Je serai ensuite **contacté dans les 24h par l'Assurance Maladie** pour finir d'identifier toutes les autres personnes que j'aurais pu contaminer, au-delà de mon foyer.

QUE FAIRE SI JE SUIS UNE PERSONNE À RISQUE DE FORMES GRAVES DE COVID-19

Je respecte toutes les mesures précédentes mais je suis encore plus vigilant :

- J'évalue ma situation avec mon **médecin** et je lui demande conseil pour prendre les bonnes décisions vis-à-vis de ma santé : déplacements, travail, contacts,...
- Je continue, dans la mesure du possible, à **limiter mes déplacements** et à **éviter les transports en commun** ou à défaut à éviter les heures de pointe.
- Je privilégie les **périodes les moins fréquentées pour faire mes courses**.
- Si possible, je privilégie le **télétravail**.
- Je continue à prendre mes **médicaments** et à me rendre à mes **rendez-vous médicaux**

LISTE DES PERSONNES À RISQUE DE FORME GRAVE DU COVID-19

- **Les personnes âgées de 65 ans et plus**, en particulier celles de plus de 70 ans
- **Les personnes avec antécédents (ATCD) cardiovasculaires**
(hypertension artérielle compliquée ATCD d'accident vasculaire cérébral ou de coronaropathie, de chirurgie cardiaque, insuffisance cardiaque).
- **Les diabétiques, non équilibrés ou présentant des complications**
- **Les personnes ayant une pathologie chronique respiratoire**
(broncho pneumopathie obstructive, asthme sévère, apnées du sommeil, mucoviscidose,...).
- **Les patients ayant une insuffisance rénale chronique dialysée**
- **Les malades atteints de cancer évolutif sous traitement** (hors hormonothérapie)
- **Les malades atteints de cirrhose**
- **Les personnes présentant une obésité**
(indice de masse corporelle (IMC) > 30 kg/m²).
- **Les personnes avec une immunodépression congénitale ou acquise**
- **Les personnes présentant un syndrome drépanocytaire majeur**
ou ayant un antécédent de splénectomie.
- **Les femmes enceintes**,
au 3^e trimestre de la grossesse.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS



0 800 130 000
(appel gratuit)



GOVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Pour les fêtes, restons prudents.

**Se laver
régulièrement les
mains ou utiliser
une solution
hydro-alcoolique.**

**Porter un
masque, surtout
en présence
de personnes
fragiles.**

**Se moucher
dans un
mouchoir
à usage unique
puis le jeter.**

**Respecter
une distance
de plus de un
mètre avec
les autres.**

**Aérer les pièces
le plus souvent
possible.**

**Tousser ou
éternuer dans
son coude
ou dans un
mouchoir.**





RECOMMANDATIONS AUX PARENTS DANS LES LIEUX D'ACCUEIL DES MOINS DE 3 ANS*

Tout est mis en œuvre pour vous accompagner, vous et votre enfant.
Veillez cependant à respecter les recommandations suivantes :



Je porte un masque, lorsque je confie
et viens chercher mon enfant.



Je me lave ou désinfecte les mains et celles de
mon enfant, lorsque nous arrivons et partons.



Si mon enfant a le moindre symptôme,
je le garde avec moi, je préviens mon mode d'accueil
et je consulte un médecin si les symptômes perdurent.



Si mon enfant est identifié comme « cas possible »
par le médecin ou testé positif à la Covid-19,
j'alerte mon mode d'accueil et le garde avec moi
pour la période d'isolement de 7 jours.



Mon enfant peut revenir : s'il est guéri,
si la période d'isolement de 7 jours est expirée,
ou si le test est négatif.

