



Vous avez des symptômes ou un diagnostic de Covid 19 positif

Respectez ces consignes de vie à domicile

31 Mars 2020

Vous devez surveiller votre état de santé :

En cas de symptômes : contactez votre médecin par téléphone.

Ne vous rendez pas aux urgences.

Si vous n'avez pas de médecin traitant, consultez la plateforme en ligne « Doctolib » où de nombreux médecins proposent des téléconsultations.

Indiquez au médecin le nom de votre traitement de fond. Il pourra contacter votre neurologue ou le réseau si besoin. Si vous avez reçu des perfusions de corticoïdes depuis moins de deux mois, précisez-le également.

Maintenez votre traitement de fond sauf avis contraire de votre neurologue (appelez le réseau pour vérifier). Ne prenez pas d'ibuprofène ni d'anti-inflammatoire.

Effectuez la surveillance de votre température 2 fois par jour.

En cas d'aggravation de l'état général (augmentation de la température, respiration rapide ou difficulté à respirer) : appelez votre médecin traitant ou, si celui-ci n'est pas joignable, le SAMU-Centre : 15 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes.

Si vous vivez seul, donnez régulièrement des nouvelles à un proche, demandez-lui de prendre de vos nouvelles. Signalez-vous au réseau qui prendra également de vos nouvelles régulièrement et est en lien avec votre neurologue.

Confinement

Si vous travaillez, votre médecin établira un arrêt de travail d'au moins 14 jours.

Le confinement doit être réalisé dans une pièce dédiée, bien aérée. Elle vise à minimiser les contacts entre personnes et limiter la contamination des surfaces dans le logement.

Cette pièce doit être aérée trois fois par jours ainsi que le reste du lieu de vie.

Limiter au maximum les déplacements.

Si plusieurs WC sont disponibles un doit être dédié. En cas de WC partagé une hygiène stricte doit être respectée (nettoyage eau de javel ou par lingette désinfectantes).

Vous devez respecter une distance de sécurité de deux mètres sans contacts directs.

Portez un masque chirurgical en présence de l'entourage (prescription à l'appréciation de votre médecin).

Lavage des mains

Réalisez plusieurs fois par jour (au moins 6 fois/24h), avec une rigueur absolue, des gestes de lavage des mains au savon avec friction des paumes, dos des mains, doigts et entre chaque doigt, ongles et poignets. Le lavage des mains doit durer idéalement 1 minute.

Essayez vos mains avec un papier absorbant à usage unique et jeter le.

Utilisez des mouchoirs à usage unique et jeter les dès chaque utilisation.

Surfaces de contact

Certaines surfaces sont susceptibles d'être un vecteur de contamination et doivent être régulièrement désinfectées en utilisant des lingettes désinfectantes ou une solution contenant au moins 70% d'alcool (smartphone, télécommande, poignées de portes, brosse à cheveux ...) ou au savon si cela est possible.

Si possible, ne pas toucher aux objets communs.

Notez que le vinaigre blanc ne désinfecte pas.

L'usage des masques se fait sur prescription de votre médecin qui juge de son utilité. Les masques ont une durée d'utilisation de 4 heures maximum même sur porteur sain. Ils ne doivent donc pas être réutilisés.

Consignes aux proches

- Lavez-vous les mains avant de toucher votre visage notamment bouche, nez, yeux.
- Surveillez votre température 2x/jour.
- Surveillez les signes éventuels symptômes
- Restriction des activités sociales et des contacts avec des personnes fragiles ; évitez tout contact extérieur sauf pour l'indispensable : courses.
- En cas de fièvre et symptômes respiratoires : contacter médecin traitant ou SAMU Centre 15.

Courses

- Si vous présentez des symptômes, les courses doivent être réalisées par un proche.
- Lavez-vous les mains dès le retour à domicile.
- Laissez vos chaussures et manteau à l'entrée de votre logement dès que vous revenez de l'extérieur.
- Laissez les aliments qui ne sont pas frais dehors si possible (garage, balcon) pendant 4 heures
- Enlevez les emballages de tous les produits quand c'est possible
- Bien laver ses fruits et légumes à l'eau et savon. Si possible, ne mangez pas la peau des fruits et légumes.
- Le pain peut être passé au four 10 mn à 65 degrés.
- Toujours se laver les mains après chaque manipulation
- La congélation ne tue pas le virus. Les sacs surgelés peuvent être nettoyés à l'aide d'une lingette désinfectante.
- La cuisson des aliments tue le virus

Conseils pour le linge et les draps

- Dans la mesure du possible, le patient devra réaliser personnellement les opérations.
- Ne pas secouer les draps et le linge.
- Transporter les draps et le linge à laver dans la machine à laver le linge sans dépose intermédiaire dans le logement.
- Laver le linge de literie d'une personne confirmée positif dans une machine à laver avec un cycle à 60 degrés pendant 30 min au minimum.

Nettoyage des sols

- Respecter les éléments suivants pour le bio-nettoyage des sols et surface :
- Ne pas utiliser un aspirateur générateur d'aérosols pour le nettoyage des sols
- Nettoyer les sols et surfaces avec un bandeau de lavage à usage unique imprégné d'un produit détergent.
- Puis rincer à l'eau avec un autre bandeau de lavage à usage unique
- Puis laisser sécher
- Eventuellement, désinfecter les sols et surfaces à l'eau de javel dilué à 0,5% de chlore actif (1 litre de Javel à 2,6% + 4 l d'eau).

Vous n'avez pas de symptômes ou de suspicion de Covid19 : le confinement reste la règle. Ne sortez que pour faire vos courses ou un peu d'activités physiques SEUL, en vous tenant loin des éventuelles personnes croisées et en respectant la loi actuelle (attestation de sortie, périmètre et durée de sortie).

Le lavage des mains et la réalisation des courses s'adressent également à tous, symptomatique ou non symptomatique.

L'équipe du réseau est à votre écoute pour toute question ou besoin de soutien au 01 58 43 39 00 ou coordination@sindfi.org.