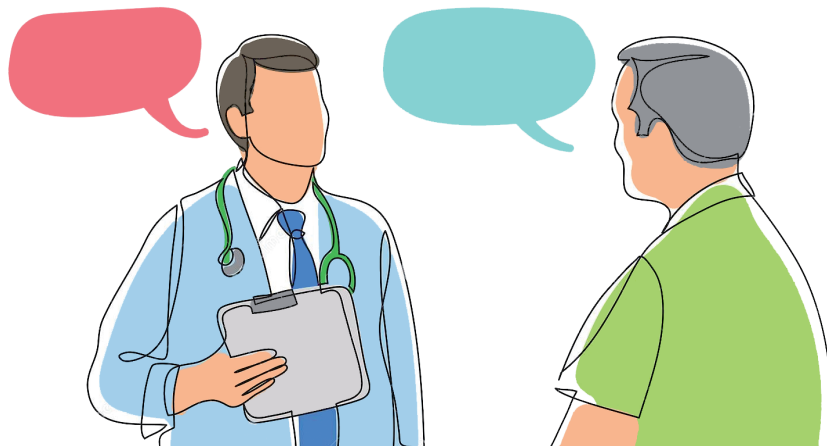




FICHE PATIENT

COVID-19 | Recommandations patient adulte à domicile

Madame, Monsieur,

Vous avez vu un médecin ce jour,

Votre état de santé nécessite un isolement strict à votre domicile.

La durée de cet isolement sera définie par votre médecin traitant en fonction de vos symptômes et de votre état de santé.

VOUS DEVEZ RESTER A DOMICILE

- **N'allez pas travailler** (vous disposez d'un arrêt de travail de 14 jours) ou optez pour le télétravail
- N'allez pas à vos activités de loisirs (cinéma, théâtre, sport...) ou réunions publiques ; Ne vous rendez pas dans les lieux publics ;
- N'allez pas faire vos courses vous-même. **Faites-vous livrer vos courses à domicile** par un proche ou un commerçant : le colis doit être laissé devant la porte.
- Si une sortie est absolument indispensable, portez un masque chirurgical ;
- **Si vous devez voir un professionnel de santé (médecins, biologistes, pharmaciens, ...), téléphonez-lui avant en le prévenant que vous êtes en isolement, pour qu'il organise votre suivi**

SURVEILLEZ VOTRE ETAT DE SANTE

- **Surveillez votre état de santé sur le document qui vous a été remis ou grâce à Médiconsult sur internet**
- **Notez tous les jours** votre température, votre fréquence respiratoire, votre pouls et répondez aux différentes questions. Ces renseignements sont essentiels **à votre suivi, réalisé à distance** par votre médecin traitant, un/une infirmier(e) libéral ou l'équipe hospitalière qui vous a pris en charge.

- Si besoin, **un professionnel de santé ou la plateforme COVID PTA peut vous accompagner dans cette surveillance**, parlez-en avec votre médecin.
- **En cas de difficulté respiratoire plus importante ou d'aggravation de votre état de santé, contactez votre médecin traitant par téléphone. S'il n'est pas disponible, appelez le 15 sans attendre ;**
- Ne vous rendez pas directement chez le médecin, ni aux urgences de l'hôpital ;

APPLIQUEZ LES MESURES D'ISOLEMENT SUIVANTES

- **Restez dans une pièce séparée.** Fermez la porte et prenez vos repas seul(e) dans votre chambre ; Dormez seul(e) ;
- **Si possible, n'utilisez pas la même salle de bain et les mêmes toilettes que vos proches.**

Nettoyez ces pièces après les avoir utilisées ;

- **Évitez les contacts avec les autres personnes de la maison.** Ne les touchez pas. Ne les embrassez pas ; Ne recevez pas à votre domicile de personnes extérieures à votre foyer (même la famille) sauf des soignants ou des aidants ;
- Portez un masque (masque chirurgical ou, à défaut, un masque artisanal en tissu ou en papier, ...) lorsque vous êtes en contact avec eux ; tenez-vous à plus de 2 mètres de vos proches et limitez vos échanges à moins de 15 minutes ; **C'est vous qui devez porter le masque ;**
- **Lavez-vous les mains** avec de l'eau et du savon ou utilisez une solution hydro-alcoolique plusieurs fois par jour ;
- **Aérez l'ensemble du lieu de vie** au moins 3 fois par jour.
- Placez vos **déchets** (mouchoirs, masques, etc.) dans un sac en plastique. Fermez-le et conservez-le 3 jours avant de le jeter dans la poubelle « ordures ménagères ».
- Ne partagez pas vos objets de tous les jours : serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, etc.
- **Consignes pour le nettoyage :**
 - Nettoyez les sols et les surfaces (y compris poignées de porte)
 - N'utilisez pas d'aspirateur pour le nettoyage des sols ; nettoyer les sols et surfaces à l'eau de javel, puis rincer à l'eau.
 - Nettoyez votre smartphone avec de l'alcool (à 70° ou 90°) sur un coton
 - Laver ses couverts et sa vaisselle à part avec autre produit vaisselle puis les sécher, ou alors lavage au lave-vaisselle à 60°C.
 - Pour le linge et les draps : Dans la mesure du possible occupez-vous vous-même de l'entretien de vos effets personnels. Ne secouez pas les draps et le linge. Transportez les draps et le linge à laver dans la machine à laver le linge sans déposer intermédiaire dans le logement. Lavez votre linge dans une machine à laver avec un cycle à 60 degrés pendant 30 min au minimum.

(*Eau de javel : 1 litre de Javel à 2,5% + 4 l d'eau)

Après avoir fait le ménage, lavez-vous les mains et séchez-les.

SUIVEZ BIEN VOS TRAITEMENTS :

- Vous pouvez prendre du paracétamol pour faire baisser la fièvre, mais pas plus de 1 gramme, 3 fois par jour (3 grammes au total) ;
- Ne prenez pas d'anti-inflammatoires comme l'ibuprofène, ... ;
- **Poursuivez votre traitement habituel.** Ne prenez pas d'autre traitement sans en avoir parlé à votre médecin ou votre pharmacien ;
- Téléphonez à votre médecin si vous avez un doute sur l'évolution de la maladie.

MALGRE LE CONFINEMENT :

- **Maintenez une activité physique minimum** dans votre logement ou dans votre chambre
- **Gardez une bonne hygiène de vie**
- **Restez en contact** (tel, messagerie, visio...) avec vos proches, avec vos amis et votre entourage

Vous avez besoin d'une écoute / d'un soutien psychologique ?



0 800 200 840

(Appel gratuit)

