## Informations et recommandations à destination des personnes ayant

## une infection confirmée à coronavirus COVID-19 sans signe de gravité

Madame, Monsieur,

Vous êtes atteint d’une infection à Coronavirus COVID 19.

Nous vous recommandons de lire attentivement ce document pour que cette prise en charge à domicile puisse se mettre en place **en toute sécurité pour vous et votre entourage**.

* **Votre entourage : Savoir comment se transmet ce virus pour protéger les autres. Connaitre les mesures à prendre.**

Le virus responsable de la maladie COVID-19 se transmet par des gouttelettes émises par un patient malade, en particulier lors de contacts étroits. Cette situation concerne en particulier :

* les personnes qui partagent le même lieu de vie que vous tant que vous n’êtes pas guéri,
* en cas de contact direct, en face à face, à moins d’1 mètre de la personne malade au moment d’une toux, d’un éternuement ou lors d’une discussion.

Les symptômes peuvent apparaitre jusqu’à 14 jours après le contact entre une personne malade et une personne qui ne l’est pas. Ils se manifestent le plus souvent par de la fièvre, accompagnée de toux. En cas d’apparition de ces symptômes, la personne de votre entourage doit contacter son médecin traitant.

* **Pour protéger votre entourage :**
* **Il est impératif de rester en confinement à votre domicile jusqu’à votre guérison. Vous serez en arrêt de travail.**
* **Vous devez prendre des précautions renforcées pour éviter la transmission de cette infection à vos proches :**
	+ Lavage régulier des mains, si possible avec un soluté hydro alcoolique
	+ Port d’un masque chirurgical en cas de contact rapproché avec une autre personne à votre domicile
	+ Utilisation de mouchoirs jetables à usage unique, à jeter immédiatement après usage, puis vous laver les mains après chaque mouchage
	+ Privilégier une pièce ou vous serez principalement à votre domicile, et l’aérer régulièrement
	+ Maintenir une distance d’au moins un mètre avec vos proches
	+ Veiller à une hygiène stricte des WC, vous laver les mains avant et après les avoir utilisés
	+ Limiter au strict minimum les visites des personnes qui ne vivent pas à votre domicile
	+ Ne pas vous rendre chez votre médecin traitant ou autre lieu de soin de votre propre initiative (toujours appeler au téléphone avant).
* **Comment est organisée votre surveillance après votre retour à domicile ?**

Vous contactez votre médecin traitant par téléphone, pour lui demander d’assurer votre prise en charge. Il est le mieux à même de vous donner les conseils appropriés à votre état de santé.

* **Que faire en cas de nouveaux symptômes ou si vous vous sentez moins bien pendant la période de suivi ?**

Pendant la période de suivi, en cas d’évolution de votre état de santé : réapparition de la fièvre, essoufflement, aggravation de la toux…, vous pouvez à tout moment :

* **Joindre votre médecin traitant qui vous donnera la conduite à tenir**
* **Contacter le 15 (joignable 24/24)** pour une nouvelle évaluation de votre état clinique. Si besoin, il vous sera demandé de retourner à l’hôpital pour un nouvel examen, où une ambulance vous sera adressée au domicile si cela est jugé nécessaire.
* **Comment surveiller votre température ?**

Vous devez :

* Prendre votre température **tous les jours**, **matin et soir**, à l’aide d’un **thermomètre réservé à votre strict usage personnel**
* Puis noter la date, l’heure de mesure et la température sur la fiche jointe

Sauf recommandations contraires du professionnel de santé qui vous suit, il est recommandé de prendre votre température **par voie buccale** de la manière suivante :

* Placer le thermomètre sous la langue en assurant un bon contact avec la langue
* Bien fermer la bouche et respirer doucement par le nez
* Laisser le thermomètre en place pendant 45 à 90 secondes environ, ou jusqu’à ce que le thermomètre indique que la mesure a été réalisée si vous utilisez un thermomètre électronique (souvent signalé par un bip)
* Noter la température mesurée ainsi que la date et l’heure de la mesure
* Nettoyer le thermomètre avec un coton imbibé d’alcool modifié à 90°.
* **Quels sont les rendez-vous auxquels vous devez vous rendre ?**

Votre médecin traitant organisera votre suivi par téléphone ou téléconsultation tous les deux jours.

Jusqu’à la guérison (environ 15 jours après l’apparition des premiers signes).

**Pour toute question médicale, vous pouvez contacter votre médecin traitant ou notre service**

**En cas d’urgence médicale, vous devez contacter le 15**