

Fiche de recommandation à remettre au patient COVID-19 à domicile

1/ RESTEZ CONFINÉ

Vous devez rester à domicile

- ✓ **Ne pas fréquenter des personnes fragiles** (Personnes âgées, personnes suivant un traitement au long cours, femmes enceintes...)
- ✓ **ne pas faire vos courses vous-même** dans la mesure du possible et privilégier les livraisons à domicile (devant la porte)

Si vous devez vous rendre chez votre médecin, il est impératif de le contacter AVANT
Votre médecin traitant ou son secrétariat vous donnera la conduite à tenir.



Pour les contacts avec la famille et les proches :

- Il est conseillé de rester dans une pièce spécifique, en évitant les contacts avec les autres personnes présentes au domicile. La distance de sécurité avec les autres personnes vivant au domicile doit être **de 2 m**
- Aérez toutes les pièces du domicile au moins 3 fois/jour
- Si possible, une salle de bain et des toilettes spécifiques sont à privilégier.
- Pour les pièces communes indispensables de la maison (salle de bain unique ...), il est recommandé d'appliquer les mesures barrières, de se laver les mains fréquemment, d'éviter de toucher inutilement des objets communs et de laver les surfaces fréquemment touchées tous les jours (poignées etc.).
- Il est recommandé de ne pas recevoir de visites sauf indispensables, tels que des aidants à domiciles.



Fiche de recommandation à remettre au patient COVID-19 à domicile

2/ SURVEILLEZ VOTRE ÉTAT DE SANTÉ TOUS LES JOURS

Vous devez surveiller et noter dans un cahier :

- ✓ Votre température 2 x par jour
- ✓ la gêne respiratoire (avez-vous un essoufflement inhabituel ? si oui pour quel type d'effort êtes-vous essouffé ?)
- ✓ la survenue de frissons, de sensation de malaise



EN CAS DE DIFFICULTE RESPIRATOIRE PLUS IMPORTANTE, CONTACTEZ RAPIDEMENT VOTRE MEDECIN TRAITANT, OU A DEFAUT LE SAMU (15) en précisant la date de début de vos symptômes

Ne vous rendez pas directement chez le médecin, ni aux urgences de l'hôpital

Concernant les médicaments :

NE PRENEZ PAS D'ANTI-INFLAMMATOIRES

Pour calmer vos douleurs ou faire baisser votre fièvre, seul le paracétamol est autorisé.
En cas de doute, demander conseil à votre pharmacien par téléphone

AUTORISÉS	INTERDITS
PARACÉTAMOL	Advil Valtaren
EFFERALGAN [®]	NUROFEN [®] IBUPROFÈNE
DAFALGAN [®]	Diclofénac ASPEGIC [®]
Doliprane [®]	KÉTOPROFÈNE ASPIRINE [®]

VOUS DEVEZ POURSUIVRE VOS MEDICAMENTS HABITUELS SAUF AVIS CONTRAIRE DE VOTRE MEDECIN

Fiche de recommandation à remettre au patient COVID-19 à domicile

3/ PORTEZ UN MASQUE CHIRURGICAL DANS LA MESURE DU POSSIBLE

- ✓ Contacter votre pharmacie pour savoir si des masques sont disponibles.
- ✓ Si oui, vous pourrez envoyer un proche en récupérer un SUR ORDONNANCE de votre médecin ou demander à être livré.

- ✓ Ce masque doit être porté:
 - Lorsque vous êtes en contact avec vos proches.
 - Le masque doit être porté PAR VOUS, il n'y a pas d'intérêt à ce que vos proches, non malades et vivant dans le même domicile, en portent un.
 - Lorsque vous êtes obligé de vous déplacer à l'extérieur
 - Lorsqu'un professionnel de santé ou une aide vient à votre domicile



4/ CONTINUER À APPLIQUER LES MESURES BARRIÈRES DE FACON STRICTE

- ✓ Lavez-vous les mains régulièrement (lavage des mains au savon au moins 6 fois/jour) notamment après avoir été aux toilettes, avant de manger, avant de porter la main au visage
- ✓ Eviter de toucher inutilement des objets communs
- ✓ Laver les surfaces fréquemment touchées tous les jours (poignées etc.)



Fiche de recommandation à remettre au patient COVID-19 à domicile

5/ APPLIQUEZ LES RÈGLES DE NETOYAGE

Le virus COVID-19 peut être détruit par une procédure de nettoyage et de désinfection sur les surfaces

POUR LES SURFACES ET LES SOLS :

- **Ne pas utiliser d'aspirateur**
- Nettoyez la surface avec, si possible, un bandeau de lavage à usage unique imprégné d'un produit détergent : rincer à l'eau courante avec un autre bandeau de lavage à usage unique, laisser sécher et enfin, désinfecter à l'eau de javel (= dosage 1L de Javel à 2,-% dans 4 L d'eau)

POUR LE LINGE

- Dans la mesure du possible, c'est la personne malade qui réalise le lavage du linge
- Ne pas secouer draps et linge
- Transporter draps et linges directement dans la machine à laver sans les poser ailleurs entre temps
- Le linge potentiellement contaminé doit être lavé à une température égale **à au moins 60°C durant au moins 30 minutes.**



6/ A QUEL MOMENT SUIS-JE GUERI ?

Seul votre médecin pourra vous indiquer quand stopper ces mesures et suivre uniquement les consignes pour la population générale.