

Je suis atteint par le coronavirus et je dois rester chez moi jusqu'à ma guérison.

En général, la guérison intervient en quelques jours avec du repos et, si besoin, avec un traitement contre la fièvre.

En attendant, quelles sont les précautions à prendre pour mes proches et moi ?

1 - JE SURVEILLE MON ÉTAT DE SANTÉ

- **Je prends ma température 2 fois par jour.**
- **Je peux prendre du paracétamol** pour faire baisser la fièvre, mais pas plus de 1 gramme, 3 fois par jour (3 grammes au total).
- **Je ne dois pas prendre d'anti-inflammatoires** comme l'ibuprofène sans avis de mon médecin.
- **Si j'ai un traitement habituel, je ne l'arrête pas.** En cas de doute sur un médicament, j'appelle mon médecin.
- **Je ne prends pas d'autre traitement sans en avoir parlé à mon médecin** ou mon pharmacien.
- **Je donne des nouvelles à mes proches.**
- **Je téléphone à mon médecin si j'ai un doute sur l'évolution de ma maladie. Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15** (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

2 - CHEZ MOI, JE PROTÈGE MON ENTOURAGE

- **J'évite les contacts** avec les autres personnes de la maison. Si possible, je ne les touche pas. Je ne les embrasse pas.
- **Je me tiens à plus d'un mètre de mes proches** et je limite mes échanges à moins de 15 minutes.
- **Je ne reçois pas à mon domicile** de personnes extérieures à mon foyer sauf des soignants ou des aidants.
- **Je reste, si possible, dans une pièce séparée et je ferme la porte.** Je ne partage pas mon lit et je prends mes repas seul(e) dans ma chambre.
- **Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon** et je les sèche avec une serviette ou un essuie-main.
- **J'évite de me toucher les yeux, le nez, la bouche et le visage.**
- **J'utilise un mouchoir que je jette ensuite dans une poubelle fermée** si je tousse ou si je me mouche.
- **Je place mes déchets (mouchoirs, masques, etc.) dans un sac en plastique,** puis je les jette dans la poubelle « ordures ménagères ».
- **Je nettoie la salle de bains et les toilettes après les avoir utilisées** avec de l'eau de javel ou des produits désinfectants.
- **Je ne partage pas mes objets de tous les jours :** serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, etc.

Coronavirus (COVID-19)

Exemple de consignes à donner aux patients pris en charge à domicile adapté par le DMF pour la MdF

Surveillance de votre état de santé

- La surveillance de la température 2 fois par jour ;
- La consigne, en cas d'aggravation de l'état général, d'un appel à l'antenne médicale de rattachement ou, si celle-ci n'est pas joignable, l'antenne médicale de proximité (si le domicile se situe sur une garnison différente de l'unité du patient) ou, si les deux ne sont pas joignables, au SAMU-Centre 15.
 - Coordonnées téléphoniques de l'antenne médicale de rattachement :
 - En HNO :
 - En hors HNO :
 - S'il y a lieu, coordonnées téléphoniques de l'antenne médicale de proximité :
 - En HNO :
 - En hors HNO :

Confinement

- 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 ;
- Si plusieurs WC sont disponibles, un doit être dédié. En cas de WC partagé, une hygiène stricte doit être respectés (nettoyage eau de javel ou par lingette désinfectantes) ;
- Respect d'une distance de sécurité ;
- Vous devez respecter une distance de sécurité de deux mètres sans contacts directs.

GESTION A DOMICILE DE LA MALADIE DUE AU NOUVEAU CORONAVIRUS (COVID-19)

*J'ai le nez qui coule, les yeux qui piquent, mal à la gorge, mal à la tête, je tousse, j'éternue, je me sens fébrile ou courbaturé... Je suis (peut-être) infecté par le nouveau coronavirus. **Je dois limiter sa dissémination dans mon environnement, pour ma santé et celle des autres.***

*Le virus est présent dans mes sécrétions (du nez, des yeux, de la bouche, des poumons), dans mes selles et dans l'atmosphère des zones que j'occupe de façon prolongée. Je peux déposer le virus sur les surfaces que je touche lorsque mes mains sont contaminées par mes sécrétions respiratoires ou digestives. Je peux mettre le virus en suspension dans l'air lorsque je secoue des tissus ou des objets contaminés. Les gens s'infectent et je me réinfecte en respirant par le nez ou la bouche le virus présent dans l'air ou sur les mains ou objets portés au visage. **Je suis contagieux pendant 14 jours et tant que j'ai des symptômes. Je ne reviens pas au travail sans avis médical.***

✦ Des mesures simples permettent de limiter la transmission du virus :

MOI	MON ENVIRONNEMENT	LES AUTRES
Je me couvre le nez et la bouche en présence des autres, avec un masque ou un autre dispositif.	Je ne vais pas travailler et j'évite les lieux publics (salle d'attente, supermarché, cinéma, restaurant).	Ils n'ont aucun contact rapproché avec moi, ils respectent 2 mètres de distance.
Je tousse ou j'éternue sans éclabousser les surfaces (dans le pli du coude par exemple).	Je ne me rends pas aux urgences, ni chez un praticien (médecin, kinésithérapeute, dentiste, ostéopathe, etc.).	Ils n'ont pas besoin de porter un masque s'ils ne sont pas malades.
J'utilise des mouchoirs jetables et les jette dans une poubelle fermée.	Je ne partage pas mes objets ou linge sans les avoir nettoyés : vaisselle, téléphone, ...	Ils se lavent les mains régulièrement et évitent de toucher leur visage.
Je porte mes mains au visage le moins souvent possible.	Je nettoie régulièrement les surfaces que je touche fréquemment : montants du lit, poignées, interrupteurs, tables, ordinateur, téléphone, robinets, etc.	Lorsque je quitte une pièce longtemps occupée, ils attendent 20 minutes pour entrer si j'ai aéré la pièce, sinon 3h.
Je me lave les mains très régulièrement avec du savon, notamment après tout contact avec mes sécrétions et après être allé aux toilettes.	A mon domicile, j'occupe seul une pièce qui m'est dédiée. J'y réalise tous les actes de la vie courante (prise des repas, repos).	Les personnes fragiles (femmes enceintes, nouveau-nés, malades chroniques, personnes âgées, ...) restent à distance de l'ensemble du foyer (même de mes proches asymptomatiques).
J'utilise une solution hydroalcoolique lorsque je n'ai pas accès à un lavabo ou du savon.	J'aère la pièce que j'occupe plusieurs fois par jour sur l'extérieur en gardant la porte intérieure fermée et en limitant le passage extérieur autour de la fenêtre.	La communication peut se faire à distance : appel vocal, vidéo, talkie-walkie, etc.
Je peux avoir des activités extérieures solitaires (marche) sans restriction.	Je veille à ce que la ventilation ne soit pas commune avec les autres pièces et logements de l'immeuble.	
Je ne pratique pas de sport (activité physique intense) pendant 14 à 21 jours.	J'utilise des toilettes privées. Après mon passage, je nettoie la lunette et les surfaces touchées.	
	Je lave mon linge à 60° pendant 30 minutes minimum. Je jette mes déchets séparément du reste du foyer dans un sac hermétique bien fermé.	