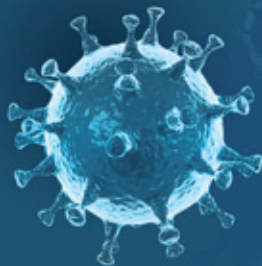


# COVID 19

Jeudi 02 juillet 2020



## FICHE CONSEIL PATIENT

### Recommandations patient adulte à domicile En attendant les résultats du test COVID ou si le test est positif

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 À DOMICILE

Rest out kar, sort pa !



- 👉 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.
- 👉 En cas de difficulté contactez le CTAI\*

👉 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 ÉTAT DE SANTÉ

👉 Surveillez votre état de santé sur le document qui vous a été remis ou grâce à Visio sur internet



Rest pa ek do moun !



👉 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

Gard zot distans ek do moun la kaz



👉 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 et désinfectez ces pièces après les avoir utilisées ;

Met out max !



👉 Evitez 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 masque grand public) 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.

Lav zot min dé k ou pé !



Traitements habituels





## 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 ;
- ☞ Téléphonnez à votre médecin si vous avez un doute sur l'évolution de la maladie.

Gard la form !



## 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 du lundi à vendredi 9H à 18h)

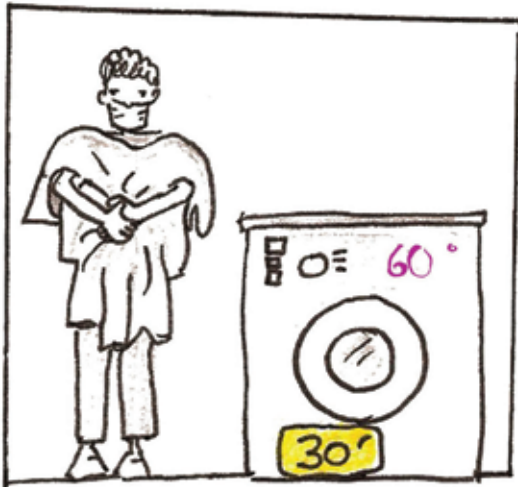
\* Si vous avez besoin d'une aide pour mener à bien votre isolement contacter la cellule territoriale d'appui et d'isolement (CTAI)

 **02 62 41 00 00**

(Appel non surtaxé de 9h à 17h30 7/7j)

# Comment nettoyer sa maison ?

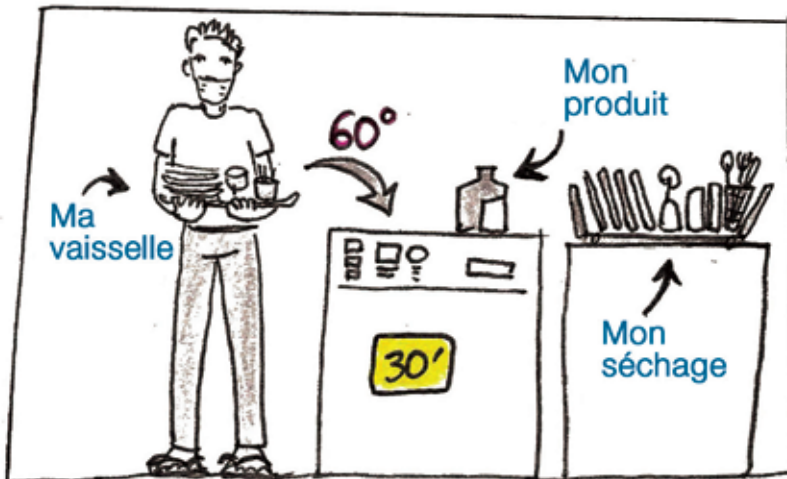
Occupez-vous vous même de votre linge



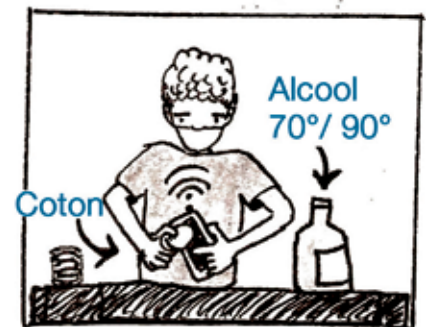
Ne secouez pas le linge



Laver ses couverts et sa vaisselle à part avec autre produit vaisselle puis les sécher, ou alors lavage au lave-vaisselle à 60°C.



Nettoyez votre smartphone avec de l'alcool (à 70° ou 90°) sur un coton



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 les sols et les surfaces (y compris poignées de porte)



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