

## Comment se protéger face au Coronavirus

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Le ministère des Solidarités et de la Santé actualise ses recommandations régulièrement pour protéger votre santé et vous recommander les bons gestes à adopter face au Coronavirus COVID-19.

Face aux infections, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :

- Se laver les mains très régulièrement
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades
- Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter
- Eviter les rassemblements, limiter les déplacements et les contacts

**J'ai des symptômes (toux, fièvre) qui me font penser au COVID-19 : je reste à domicile, j'évite les contacts, j'appelle un médecin avant de me rendre à son cabinet ou j'appelle le numéro de permanence de soins de ma région. Je peux également bénéficier d'une téléconsultation.**

Si les symptômes s'aggravent avec des difficultés respiratoires et signes d'étouffement, j'appelle le [SAMU- Centre 15](#).

### Qui est considéré comme une personne « à risque » ?

- les personnes âgées de 70 ans et plus ;
- les patients présentant une insuffisance rénale chronique dialysée, une insuffisance cardiaque stade NYHA III ou IV
- les patients aux antécédents cardiovasculaires : hypertension artérielle compliquée, antécédents d'accident vasculaire cérébral ou de coronaropathie, chirurgie cardiaque, insuffisance cardiaque stade NYHA III ou IV ;
- les diabétiques insulino-dépendants non équilibrés ou présentant des complications secondaires à leur pathologie ;
- les personnes présentant une pathologie chronique respiratoire susceptible de décompenser lors d'une infection virale ;
- les patients présentant une insuffisance rénale chronique dialysée ;
- les personnes avec une immunodépression congénitale ou acquise (médicamenteuses : chimiothérapie anti cancéreuse, immunosuppresseur, biothérapie et/ou une corticothérapie à dose immunosuppressive, infection à VIH non contrôlé avec des CD4 <200/mm<sup>3</sup>, consécutive à une greffe d'organe solide ou de cellules souche hématopoïétiques, atteints d'hémopathie maligne en cours de traitement, présentant un cancer métastasé) ;
- les malades de cirrhose au stade B au moins ;
- les femmes enceintes à partir du 3ème trimestre de grossesse ;
- les personnes présentant une obésité morbide (indice de masse corporelle > 40kg/m<sup>2</sup>)

## **Quel comportement individuel adopter face au Coronavirus ?**

Si je n'ai **pas de symptômes** j'applique les gestes barrières (je me lave les mains très régulièrement, je tousse et j'éternue dans mon coude, j'utilise des mouchoirs à usage unique, je salue sans serrer la main et j'évite les embrassades) Je réduis mes sorties au strict nécessaire : travail (si télétravail impossible), courses et visites médicales indispensables.

Si je n'ai **pas de symptômes** mais que j'ai eu un **contact étroit ou je vis avec une personne malade du COVID-19** : je m'isole à domicile, je réduis strictement mes sorties sauf pour ravitaillement alimentaire, j'applique les gestes barrières (je me lave les mains très régulièrement, je tousse et j'éternue dans mon coude, j'utilise des mouchoirs à usage unique, je salue sans serrer la main et j'évite les embrassades), je prends ma température 2 fois par jour et j'auto-surveille les symptômes de la maladie, **je fais du télétravail**.

Si je suis un **professionnel de santé** ne présentant **pas de symptômes** mais que j'ai eu un **contact avec une personne malade du COVID-19 en l'absence de mesures de protection appropriées** : je m'auto-surveille en prenant ma température 2 fois par jour, j'applique les gestes barrières (je me lave les mains très régulièrement, je tousse et j'éternue dans mon coude, j'utilise des mouchoirs à usage unique, je salue sans serrer la main et j'évite les embrassades), je porte un masque sur mon lieu de travail et avec les malades pendant 14 jours, je contacte un médecin et me fait tester systématiquement en cas d'apparition de symptômes. Si j'ai des symptômes évocateurs de COVID 19 (toux, fièvre, difficultés respiratoires) : j'appelle mon médecin traitant ou un médecin par téléconsultation, je n'appelle le 15 que si j'ai des difficultés respiratoires ou si j'ai fait un malaise, je m'isole strictement à domicile. Je me fais tester uniquement si je suis une personne fragile ou à risque, si je présente des signes de gravité, si je suis déjà hospitalisé, si je suis un professionnel de santé, si je suis une personne fragile en structure collective (EPHAD, handicap). Les tests en ambulatoire, avec prélèvements à domicile, sont possibles. Si je n'appartiens à aucune de ces catégories, un médecin effectue le diagnostic sur signes cliniques. Si je suis testé positif ou si je suis diagnostiqué cliniquement : je reste strictement à domicile, si j'ai un rendez-vous médical indispensable je porte un masque pour m'y rendre. En cas de difficulté respiratoire, j'appelle le 15. Je me fais prescrire un arrêt de travail par mon médecin. Selon ma situation, je m'auto-surveille, ou mon médecin met en place un protocole de surveillance. Mon isolement sera levé 48h après la résolution complète des symptômes.

**Si j'ai des symptômes évocateurs de COVID 19** (toux, fièvre, difficultés respiratoires) : j'appelle mon médecin traitant ou un médecin par téléconsultation, je n'appelle le 15 que si j'ai des difficultés respiratoires ou si j'ai fait un malaise, je m'isole strictement à domicile. Je me fais tester uniquement si je suis une personne fragile ou à risque, si je présente des signes de gravité, si je suis déjà hospitalisé, si je suis un professionnel de santé, si je suis une personne fragile en structure collective (EPHAD, handicap). Si je n'appartiens à aucune de ces catégories, un médecin effectue le diagnostic sur signes cliniques. Les tests en ambulatoire sont possibles.

**Si je suis testé positif ou si je suis diagnostiqué cliniquement :** je reste strictement à domicile, si j'ai un rendez-vous médical indispensable je porte un masque pour m'y rendre. En cas de difficulté respiratoire, j'appelle le 15. Je me fais prescrire un arrêt de travail initial d'une durée de 7 à 14 jours, entre le 6ème et le 8ème jour j'ai un avis médical, à distance, pour faire surveiller mes symptômes. En fonction de mon état je renouvelle cet arrêt pour 7 jours supplémentaires. Mon isolement sera levé 48h après la résolution complète des symptômes.

**Si je suis testé négatif,** je continue d'appliquer les gestes barrières (je me lave les mains très régulièrement, je tousse et j'éternue dans mon coude, j'utilise des mouchoirs à usage unique, je salue sans serrer la main et j'évite les embrassades) et je limite mes déplacements au strict nécessaire.

**Si je suis un professionnel de santé** et que je présente des symptômes évocateurs du COVID-19 (toux, fièvre, difficultés respiratoires) : je contacte mon médecin, le médecin de ma structure de soin ou un médecin par téléconsultation. Je n'appelle le 15 que si j'ai des difficultés respiratoires. Je m'isole strictement à domicile et je me fais tester systématiquement. Si je suis positif, je m'isole strictement. Si je suis négatif, je peux continuer le travail.

#### **Dois-je porter un masque ?**

Le port du masque chirurgical n'est pas recommandé sans présence de symptômes. Le masque n'est pas la bonne réponse pour le grand public car il ne peut être porté en permanence et surtout n'a pas d'indication sans contact rapproché et prolongé avec un malade.

Ce sont les gestes barrières et la distanciation sociale qui sont efficaces.

#### **Quelles mesures sanitaires sont prises pour éviter les contacts?**

Le 16 mars 2020, le Président de la République a décidé de prendre des mesures pour réduire à leur plus strict minimum les contacts et déplacements sur l'ensemble du territoire à compter du mardi 17 mars à 12h00, pour quinze jours minimum. Les déplacements sont interdits sauf dans les cas suivants et sur attestation uniquement pour :

- Se déplacer de son domicile à son lieu de travail dès lors que le télétravail n'est pas possible ;
- Faire ses achats de première nécessité dans les commerces de proximité autorisés ;
- Se rendre auprès d'un professionnel de santé ;
- Se déplacer pour la garde de ses enfants ou aider les personnes vulnérables à la stricte condition de respecter les gestes barrières ;
- Faire de l'exercice physique uniquement à titre individuel, autour du domicile et sans aucun rassemblement.
- Les infractions à ces règles seront sanctionnées d'une amende allant de 38 à **135 euros.**