

# RECOMMANDATIONS AUX PATIENTS INFECTÉS PAR LE COVID 19

## VOUS DEVEZ RESTER A DOMICILE

- N'allez pas travailler ou télétravailler (vous disposez d'un arrêt de travail si nécessaire)
- **Restez chez vous**
- Limitez au maximum le contact avec les autres et avec l'extérieur
- Si une sortie est indispensable à votre survie, portez un masque chirurgical si possible, à défaut couvrez votre bouche et votre nez et respectez scrupuleusement les mesures barrières (> 1m de distance avec les autres, lavages des main



## APPLIQUEZ LES MESURES SUIVANTES

- **couvrez votre visage** lorsque vous êtes en contact avec vos proches
- **lavez vous les mains** régulièrement à l'eau et au savon (aussi efficace que le solution hydro-alcoolique) ou utilisez une solution hydro-alcoolique si vous n'avez pas accès à un point d'eau.
- **stopper le contact** avec toute personne
- Dormez seul si possible
- **Aérer** votre domicile (15 min minimum matin et soir)

## SURVEILLEZ VOTRE ETAT DE SANTE

- REMPLISSEZ VOTRE FICHE DE SURVEILLANCE
- surveillez votre **température** 2 fois par jour et notez la
- surveillez votre **gêne respiratoire** : essoufflement, toux, bruits respiratoires, crachats
- Surveillez la survenue de **frissons et/ou malaise**
- Surveillez votre état de **fatigue/conscience**
- Surveillez votre **poids, appétit**
- **Buvez** de l'eau ++
- N'UTILISEZ **PAS D'ANTI-INFLAMMATOIRES** (ibuprofène, advil, nurofen, ketoprofène, naproxène, aspirine, corticoïdes) MAIS MAINTENEZ VOS TRAITEMENTS HABITUELS, NE LES ARRETEZ PAS SANS AVIS DE VOTRE MEDECIN
- **PAS D'ALCOOL ET PAS DE TABAC** (ce sont des facteurs aggravants)

**EN CAS D'AGGRAVATION APPELEZ VOTRE MEDECIN ET EN CAS D'AGGRAVATION MAJEURE APPELEZ LE 15.**

**MERCI DE PREPARER VOTRE FICHE DE SURVEILLANCE ET S'IL A ETE PRESCRIT SOYEZ JOIGNABLE A VOTRE RENDEZ VOUS DE TELECONSULTATION LE :**

