
Recommandations à destination d'une personne cas confirmé COVID-19, non professionnel de santé

Une infection COVID 19 vient d'être confirmée chez vous.

Informez toutes les personnes rencontrées entre 48h avant le début de vos symptômes et maintenant :

- Avec qui vous avez été en contact direct, en face à face, à moins d'un mètre,
- Au avec qui vous avez partagé un espace confiné (bureau, salle de réunion, véhicule personnel...) pendant plus de 15 minutes

Elles devront se confiner, surveiller leurs symptômes et contacter leur médecin traitant pour discuter la réalisation d'un test de dépistage.

Un contact n'est pas considéré à risque de transmission si :

- Vous ou l'autre personne portiez un masque de soins (chirurgical)
- Vous portiez tous les deux un masque grand public.

Pendant une période d'au moins 8 jours (10 jours si vous êtes à risque de forme grave) suivant le début de vos symptômes, vous devez :

- Rester à domicile, les visites sont proscrites. Au sein de votre foyer, dans la mesure du possible, essayer de rester dans une pièce qui vous est dédiée.
- Le confinement doit être strict (pièce bien aérée et si possible toilettes dédiées, dormir seul dans une chambre, prendre ses repas seul dans la chambre, etc...). Si possible, ne pas se confiner avec des personnes à risque de forme grave (sujet âgé de plus de 50 ans, obèses, femme enceinte au troisième trimestre, diabétiques, dialysés, cirrhotiques, pathologie respiratoire ou cardiaque, immunodéprimés, patient sous chimiothérapie). Des hébergements dédiés peuvent être proposés.
- Limiter les contacts directs (se serrer la main, s'embrasser, etc..) ou indirects (via les objets comme le téléphone).
- Porter un masque chirurgical en présence de toute autre personne à votre domicile, en dehors des moments de sommeil et de restauration. Le masque doit être changé toutes les 4 heures et en cas de souillure. Vous devez vous laver les mains après toute manipulation du masque. Les masques chirurgicaux sont à retirer en pharmacie sur prescription médicale (en amenant le résultat du test rhino-pharyngé) ou sur autorisation de l'assurance maladie (14 masques par semaine). Votre entourage doit également porter un masque (chirurgical ou grand public).
- Respecter une distance minimale de 1 mètre avec d'autres personnes.
- Prévenir votre médecin du travail pour qu'une enquête puisse être conduite au travail le cas échéant

Vous pouvez consulter une vidéo expliquant la bonne façon de porter un masque chirurgical sur le lien suivant : <https://www.youtube.com/watch?v=KuT1KNfJljc>

Concernant les mesures d'hygiène, il est recommandé de :

- Se laver les mains très régulièrement (notamment après s'être mouché, avoir toussé ou éternué, être allé aux toilettes, etc...).
- Tousser ou éternuer dans son coude. Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter immédiatement après utilisation.
- En cours de repas, ne pas partager couverts, assiette ou verre.
- Laver ses couverts et sa vaisselle à part avec du produit vaisselle et les sécher ou les laver au lave-vaisselle à 60 °C.
- Aérer la pièce ou la chambre 10 à 15 minutes dans la mesure du possible, porte fermée, au minimum deux fois par jour
- Utiliser des toilettes avec siphon fonctionnel et si possible abattant. Tirer la chasse après fermeture de l'abattant. Nettoyer la cuvette des toilettes par brossage après chaque tirage de la chasse d'eau. Nettoyer et désinfecter quotidiennement (minimum 2 fois par jour si vous ne disposez pas de toilettes séparées) les toilettes que vous utilisez, y compris après la guérison de la maladie respiratoire (jusqu'à 15 jours après la fin des signes cliniques), en utilisant des pastilles d'eau de Javel concentrées prêtes à l'emploi ou un désinfectant ménager en laissant agir pendant 5 min.
- Tous les jours, nettoyer et désinfecter les sols, surfaces, meubles de salle de bain, poignées de porte en utilisant votre produit habituel puis un produit contenant de l'eau de Javel. Ne pas utiliser l'aspirateur mais plutôt une serpillière.
- Désinfecter par trempage à l'eau de Javel le matériel utilisé pour le nettoyage (brosses, éponges, chiffons).
- Pour la prise en charge du linge et des draps : ne pas secouer les draps et le linge, ne pas plaquer les draps et le linge contre soi, transporter les draps et le linge à laver dans la machine à laver le linge sans dépose intermédiaire dans le domicile, traiter le linge dans une machine à laver par un cycle de lavage de 30 mn à 60°C minimum.
- Placer les déchets contaminés (notamment les masques, mouchoirs, lingettes, etc...) dans un sac plastique pour ordures ménagères dédié, opaque, disposant d'un système de fermeture fonctionnel (liens traditionnels ou liens coulissants) et d'un volume adapté (30 litres au maximum). Le garder dans la pièce où vous vivez. Lorsque le sac plastique pour ordures ménagères est presque plein, il est fermé et placé dans un deuxième sac plastique pour ordures ménagères répondant aux mêmes caractéristiques, qui sera également fermé. Les déchets sont stockés sous ce format durant 24 heures au domicile avant leur élimination via la filière des ordures ménagères.
- Après avoir fait le ménage, se laver les mains et les sécher.

Pendant les 10 jours suivant le début des signes cliniques, il convient de surveiller que l'évolution est favorable.

Vous devez :

- Contrôler votre température deux fois par jour.
- En cas d'aggravation des symptômes (gêne respiratoire, réapparition de la fièvre après une période sans fièvre), vous devrez prendre contact avec votre médecin traitant ou avec le centre 15 cas de signe de gravité (difficultés à respirer).

11/05/2020

Arrêt des mesures :

A l'issue de la période de suivi d'au moins 8 jours après le début de vos symptômes (10 jours si vous êtes à risque de forme grave), ces mesures seront levées, en accord avec votre médecin, si vous n'avez plus de symptômes (notamment fièvre, dyspnée mais la toux peut persister plusieurs semaines) depuis au moins 48h. Vous pourrez reprendre toutes vos activités habituelles selon les recommandations actuelles.