
Recommandations à destination des personnes cas confirmé ou possible COVID-19 non professionnel de santé

Une infection Covid 19 a été suspectée ou confirmée chez vous.

Informez les personnes fragiles de votre entourage avec qui vous avez été en contact depuis le début de vos symptômes (femme enceinte, pathologie chronique respiratoire ou cardiaque, immunodéprimés, sujet âgé de plus de 70 ans, diabétiques). Ils pourront ainsi surveiller leurs symptômes et interroger leur médecin en cas d'apparition de symptômes.

Pour la demande d'arrêt de travail, veuillez-vous adresser à votre médecin traitant habituel ou au médecin qui a posé le diagnostic.

Pendant une période de 14 jours suivant le début de vos symptômes :

Vous devez :

- Rester à domicile, les visites sont proscrites
- Le confinement doit être strict (pièce bien aérée et si possible toilettes dédiées, dormir seul dans une chambre, etc...) s'il y a des personnes fragiles vivant à domicile (cf au-dessus).
- Si vous en disposez, portez un masque en présence de toute autre personne à votre domicile, en dehors des moments de sommeil et de restauration.
- Respecter une distance minimale de 1 mètre avec d'autres personnes, y compris durant les temps de repas/collation

Si vous portez un masque, il doit être porté en permanence, il doit être changé toutes les 4h. Il doit être changé en cas de manipulation ou souillure.

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
- Tousser ou éternuer dans son coude
- Eviter les embrassades
- Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter immédiatement après utilisation
- En cours de repas, ne pas partager couverts, assiette ou verre
- Aérer toutes les pièces de la maison, 15 minutes par jour

Le traitement du linge et de la vaisselle, ainsi que l'entretien de l'environnement sera fait selon vos procédures habituelles. Préférez l'entretien du linge de maison à 60°C et des cycles de lavage de vaisselle à haute température, si le matériel le supporte.

Pendant les 14 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 le centre 15.

Arrêt des mesures :

A l'issue de la période de suivi de 14 jours après le début de vos symptômes, ces mesures seront levées si vous n'avez plus de symptômes. Vous pourrez reprendre toutes vos activités habituelles.