



**#Coronavirus #COVID19**

**Adoptez des gestes simples...**

Lavez-vous régulièrement les mains

Toussez, éternuez dans votre coude

Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le

Évitez les contacts, limitez vos déplacements

**... et les bons comportements à adopter**

N'appellez le 15 qu'en cas d'urgence

Portez un masque uniquement sur recommandation médicale

**Sauvez des vies, restez chez vous.**

**#Coronavirus #Covid19 | Que faire ?**

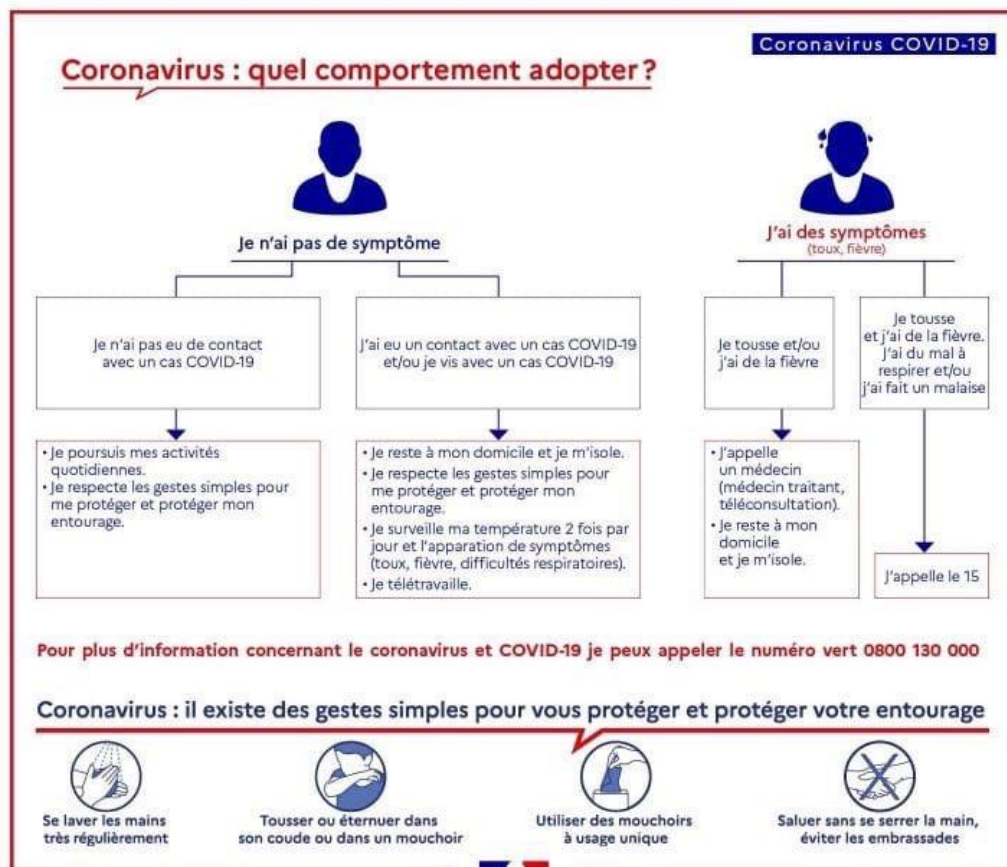
**Dans 85% des cas, la maladie guérit avec du repos**

**Restez chez vous et limitez les contacts**

**Ne vous rendez pas directement chez votre médecin, contactez-le 0 800 130 000 (appel gratuit)**

**OU contactez la permanence de soins**

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



## Conseils aux patients présentant des symptômes évoquant une infection à COVID-19

Lorsqu'ils existent, les **symptômes** de l'infection à COVID-19 sont **proches de ceux de la grippe**. Ils associent le plus souvent une **toux** (avec ou sans glaires), une **fièvre**, et une **difficulté à respirer dans les cas graves**. Ces trois symptômes majeurs sont les plus fréquents, mais certains malades n'ont pas de fièvre, ou toussent plusieurs jours avant qu'elle n'apparaisse. À ces trois symptômes principaux peuvent s'ajouter des courbatures, une fatigue, un mal de gorge, une conjonctivite, des maux de tête, un rhume, un manque d'appétit, voire des douleurs du ventre et une diarrhée.

La **période d'incubation** du COVID-19 est très variable. Il s'agit du délai qui sépare la contamination de l'apparition des premiers symptômes (en cas de maladie symptomatique). Ce délai est d'environ 5 jours mais pourrait être beaucoup plus variable. Or, les sujets contaminés sont parfois contagieux durant cette période.

**Si vous présentez ces symptômes**, deux situations :

– **Votre fatigue est importante, votre toux est très gênante, vos courbatures sont douloureuses mais vous « tenez le coup » : restez chez vous** au chaud et déclarez votre absence à votre employeur éventuel.

Reposez vous, buvez, prenez du Paracétamol pour la fièvre et les courbatures (sauf si allergie). **Ne prenez surtout pas d'Ibuprofène, ni d'anti-inflammatoires, ni de cortisone s'il ne vous en était pas prescrit, MAIS n'arrêtez pas un traitement en cours sans avis médical.** Nous vous rappelons que **les antibiotiques sont inefficaces sur les virus**.

Si vous venez au cabinet, signalez-vous lors de la prise de RDV (**pas de consultations sans RDV ++**) et lors de votre arrivée pour que le personnel d'accueil mette en place les mesures barrières ( masque, gel hydro-alcoolique ou lavage des mains, salle d'attente dédiée). Vous pouvez aussi demander une **téléconsultation** afin de définir avec votre médecin la nécessité d'un recours aux soins.

– **Vous ne tenez littéralement pas debout, votre affaiblissement est extrême ou vous avez des difficultés à respirer.** Il ne s'agit pas d'une respiration sifflante, mais d'un **essoufflement sans cause** : vous avez l'impression de manquer d'air, comme après avoir couru, alors que vous n'avez pas fait d'effort significatif. C'est dans ce cas et **dans ce cas seulement**, que vous devez **appeler le 15 (ou le 114 pour si vous êtes sourd ou malentendant)**.

**En cas de doute, appelez votre médecin ou envoyez lui un email** (l'adresse peut se trouver sur les ordonnances) en précisant votre numéro de téléphone pour être rappelé dans la journée.

**Dans tous les cas, évitez les contacts pour ne pas contaminer les autres personnes pendant quatorze jours.** Restez dans votre chambre, aérez régulièrement, et incitez votre famille ou vos colocataires à ne pas venir vous voir et à se laver les mains régulièrement. **Prenez votre température 2 fois par jour.** Gardez un moyen de communication à proximité (téléphone, ordinateur).

**Le lave-vaisselle et le lave-linge ( 60°) tuent les virus.** Nettoyez à l'alcool ou autre nettoyant tout ce que vous touchez en dehors de votre chambre, portez un masque lorsque vous la quittez ou une écharpe enroulée autour de la bouche et du nez. Appliquez une hygiène stricte des WC.

**Évitez de vous rendre à la pharmacie.** Envoyez une personne de votre entourage ou faites vous livrer. **Les pharmacies n'ont plus de masques.**

Les **populations à risque** de complications sont constituées par les sujets âgés > 70 ans et/ou souffrant de maladies bronchiques ou pulmonaires chroniques, d'immuno-dépression, d'insuffisance rénale dialysée ou de cirrhose, de diabète (I ou II), d'obésité avec IMC > 40, d'hypertension artérielle ou de problèmes cardiaques, que ces malades soient ou non sous traitement.

**En cas d'aggravation de vos symptômes, rappelez un médecin ou le SAMU**

Il y a un **risque d'aggravation de la maladie vers le septième jour**, donc contactez votre médecin à ce moment là pour lui donner de vos nouvelles. Une consultation ou une téléconsultation pourra être organisée, ou vous serez éventuellement dirigé vers l'hôpital en cas de signes de gravité.

# CORONAVIRUS

Ce qu'il faut savoir ?

LES  
INFORMATIONS  
UTILES



0 800 130 000 (appel gratuit)

[gouvernement.fr/info-coronavirus](http://gouvernement.fr/info-coronavirus)



## Ce qu'il faut comprendre :

Les coronavirus **se transmettent essentiellement** par les **grosses gouttelettes émises en parlant, mais surtout en toussant et en éternuant**. Le risque de transmission **au sein d'une famille est donc important**.

- Une **distance de 1 à 2 mètres** est suffisante pour **limiter le risque** de transmission.
- Les **masques chirurgicaux (à défaut en tissu, foulard couvrant le nez et la bouche)** sont nécessaires pour **toutes les personnes présentant des symptômes respiratoires** (malades, familles, soignants) pour limiter la diffusion des virus.
- Les masques chirurgicaux sont **généralement suffisants**.

Une transmission minime par les **petites gouttelettes** est possible

Comme pour tous les virus respiratoires, la transmission **par les mains** joue un rôle non négligeable

- Le **lavage des mains à l'eau et au savon** est efficace à condition qu'il soit bien fait et dure suffisamment longtemps (**20 à 30 "**).
- Les **solutés et autres produits hydro-alcooliques (SHA)** doivent être utilisés **à chaque fois qu'une source d'eau n'est pas disponible pour les patients**. De plus, il est possible qu'ils aient un effet rémanent (le produit restant actif plusieurs minutes).

Les coronavirus **peuvent persister quelques heures** sur les **surfaces** et les **objets**, mais **sont sensibles aux désinfectants habituels** des surfaces (spray, lingettes, liquides)

- **Supprimer les objets non nécessaires**
- **Désinfecter souvent les surfaces et les objets indispensables.**

## A partir du 17 mars à midi :

INFORMATION

#COVID\_19

Pour lutter contre la propagation du COVID-19 et sauver des vies, un dispositif de confinement est mis en place. Les déplacements sont interdits sauf dans les cas suivants et uniquement à condition d'être munis d'une attestation :

- ✓ Se déplacer du 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 pour 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



Pour plus d'informations, et des consignes actualisées :

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

<https://solidarites-sante.gouv.fr>

<https://www.santepubliquefrance.fr>

## ATTESTATION DE DÉPLACEMENT DÉROGATOIRE

En application de l'article 1<sup>er</sup> du décret du 16 mars 2020 portant réglementation des déplacements dans le cadre de la lutte contre la propagation du virus Covid-19 :

Je soussigné(e)

Mme / M. ....

Né(e) le : .....

Demeurant : .....  
.....  
.....

certifie que mon déplacement est lié au motif suivant (cocher la case) autorisé par l'article 1<sup>er</sup> du décret du 16 mars 2020 portant réglementation des déplacements dans le cadre de la lutte contre la propagation du virus Covid-19 :

- déplacements entre le domicile et le lieu d'exercice de l'activité professionnelle, lorsqu'ils sont indispensables à l'exercice d'activités ne pouvant être organisées sous forme de télétravail (sur justificatif permanent) ou déplacements professionnels ne pouvant être différés;
- déplacements pour effectuer des achats de première nécessité dans des établissements autorisés (liste sur [gouvernement.fr](http://gouvernement.fr));
- déplacements pour motif de santé;
- déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants;
- déplacements brefs, à proximité du domicile, liés à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective, et aux besoins des animaux de compagnie.

Fait à ....., le...../...../2020  
(signature)