

Coronavirus (Covid-19) : Recommandations au grand public

2 avril 2020

Covid-19

Grand public

L'ARS Île-de-France vous rappelle que vous sauvez des vies en restant chez vous !

Respectez le confinement et les règles de distanciation sociale pour :

- Vous protéger et protéger les autres
- Casser les chaînes de transmission
- Réduire l'impact du nombre de malades en ville et à l'hôpital

Résumé : ce qu'il faut savoir



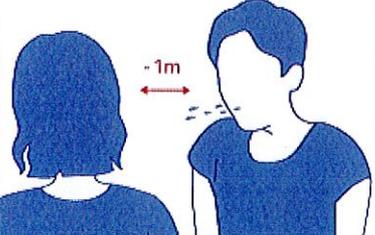
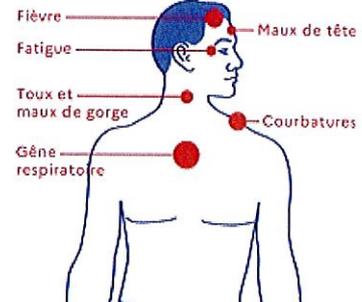
CORONAVIRUS Ce qu'il faut savoir

LES
INFORMATIONS
UTILES



0 800 130 000 (appel gratuit)

gouvernement.fr/info-coronavirus

<p>COMMENT SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?</p>  <p>Lavez-vous très régulièrement les mains</p>  <p>Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir</p>  <p>Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le</p>  <p>Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades</p>	<p>COMMENT SE TRANSMET LE CORONAVIRUS ? (09/03/2020)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Par la projection de gouttelettes • Face à face pendant au moins 15 minutes 	<p>QUELS SONT LES SIGNES ?</p> 
---	--	--

PLAN DE PRÉVENTION ET DE GESTION DES RISQUES

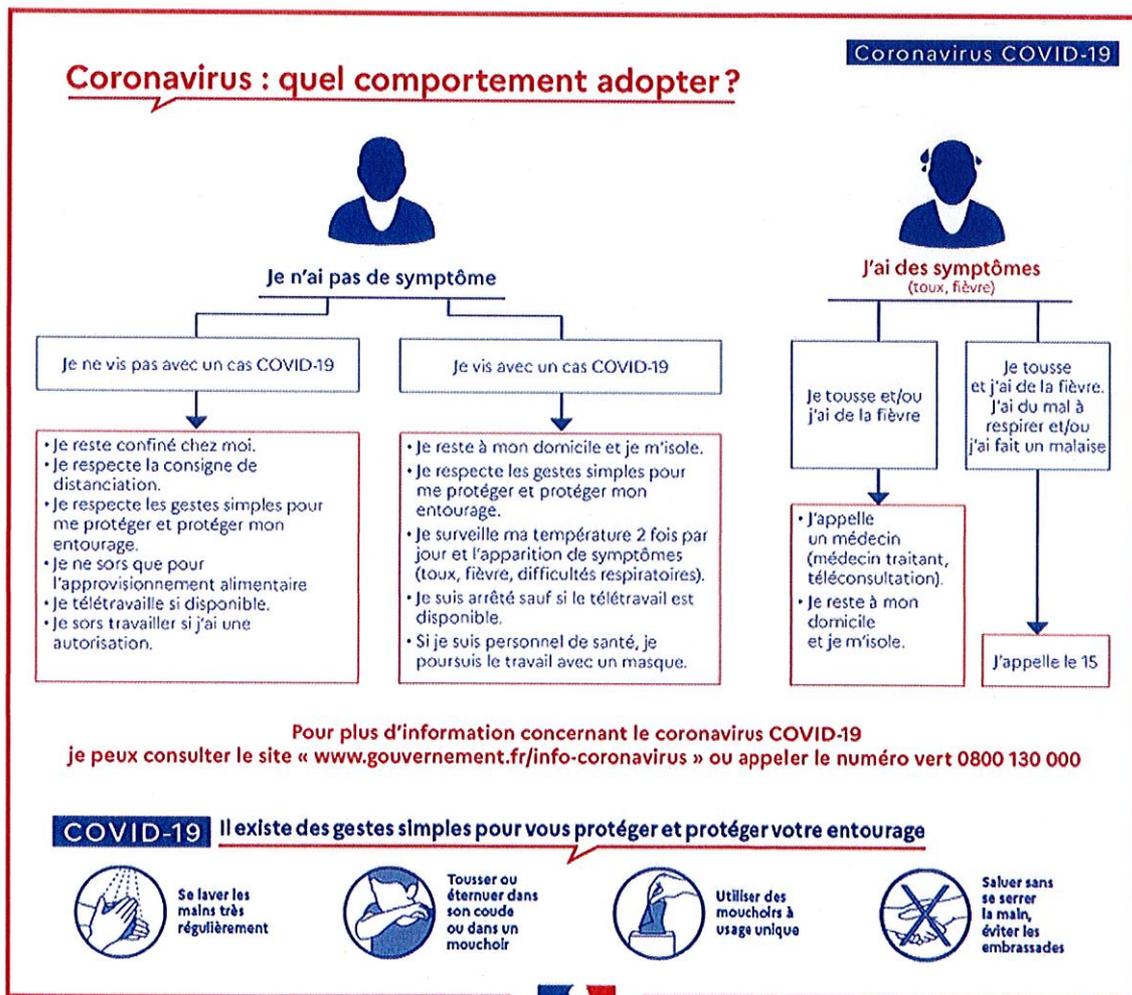
<p>STADE 1 Cas importés sur le territoire</p> <p>→ Objectif Freiner l'introduction du virus</p>	<p>STADE 2 Existence de cas groupés sur le territoire français</p> <p>→ Objectif Limiter la propagation du virus</p>	<p>STADE 3 Le virus circule sur tout le territoire</p> <p>→ Objectif Limiter les conséquences de la circulation du virus</p>	<p>STADE 4 Accompagnement du retour à la normale</p>
--	---	---	---

Symptômes et prise en charge

Comment savoir s'il faut appeler le 15, son médecin ou aller à l'hôpital ?

En phase épidémique, les patients sont désormais invités, en cas de symptômes évocateurs du Covid-19 (fièvre, toux, douleurs articulaires...), à contacter leur médecin traitant. Si la maladie s'aggrave (essoufflement, difficultés respiratoires) il faut contacter le SAMU-Centre 15.

En cas de doute, il faut donc désormais privilégier l'appel vers son médecin traitant, et ne réserver le 15 qu'aux appels d'urgence. En tout état de cause, il ne faut pas se rendre à l'hôpital, pour ne pas surcharger les équipes médicales et ne pas risquer de transmettre le virus.



Quels sont les symptômes ?

Les symptômes principaux sont la fièvre ou la sensation de fièvre et la toux.

La perte brutale de l'odorat, sans obstruction nasale et disparition totale du goût sont également des symptômes qui ont été observés chez les malades.

Chez les personnes développant des formes plus graves, on retrouve des difficultés respiratoires, pouvant mener jusqu'à une hospitalisation en réanimation et au décès.

Vous pensez avoir été exposé au Coronavirus COVID-19 et avez des symptômes ?

Vous pouvez répondre à un questionnaire en ligne sur le site <https://maladiecoronavirus.fr/>



COVID-19

Je suis atteint par le coronavirus et je dois rester chez moi jusqu'à ma guérison.

En général, la guérison intervient en quelques jours avec du repos et, si besoin, avec un traitement contre la fièvre.

En attendant, quelles sont les précautions à prendre pour mes proches et moi ?

1 - JE SURVEILLE MON ÉTAT DE SANTÉ

• **Je prends ma température 2 fois par jour.**

• **Je peux prendre du paracétamol** pour faire baisser la fièvre, mais pas plus de 1 gramme, 3 fois par jour (3 grammes au total).

• **Je ne dois pas prendre d'anti-inflammatoires** comme l'ibuprofène sans avis de mon médecin.

• **Si j'ai un traitement habituel, je ne l'arrête pas.** En cas de doute sur un médicament, j'appelle mon médecin.

• **Je ne prends pas d'autre traitement sans en avoir parlé à mon médecin** ou mon pharmacien.

• **Je donne des nouvelles à mes proches.**

• **Je téléphone à mon médecin si j'ai un doute sur l'évolution de ma maladie. Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15** (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

2 - CHEZ MOI, JE PROTÈGE MON ENTOURAGE

• **J'évite les contacts** avec les autres personnes de la maison. Si possible, je ne les touche pas. Je ne les embrasse pas.

• **Je me tiens à plus d'un mètre de mes proches** et je limite mes échanges à moins de 15 minutes.

• **Je ne reçois pas à mon domicile** de personnes extérieures à mon foyer sauf des soignants ou des aidants.

• **Je resto, si possible, dans une pièce séparée et je ferme la porte.** Je ne partage pas mon lit et je prends mes repas seul(e) dans ma chambre.

• **Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon** et je les sèche avec une serviette ou un essuie-main.

• **J'évite de me toucher les yeux, le nez, la bouche et le visage.**

• **J'utilise un mouchoir que je jette ensuite dans une poubelle fermée** si je tousse ou si je me mouche.

• **Je place mes déchets (mouchoirs, masques, etc.) dans un sac en plastique,** puis je les jette dans la poubelle « ordures ménagères ».

• **Je nettoie la salle de bains et les toilettes après les avoir utilisées** avec de l'eau de javel ou des produits désinfectants.

• **Je ne partage pas mes objets de tous les jours :** serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, etc.