



COVID-19 | Recommandations patient adulte suspect de COVID

Retour à domicile après passage aux urgences

Madame, Monsieur,

Vous avez vu un médecin ce jour pour des signes évocateurs de Coronavirus.

Nous estimons que votre état de santé nécessite une surveillance et un confinement à votre domicile

En général, la guérison intervient en quelques jours avec du repos.

VOUS DEVEZ RESTER A DOMICILE OBLIGATOIREMENT PENDANT 14 JOURS

N'allez pas travailler (vous disposez d'un arrêt de travail de 14 jours) ou optez pour le télétravail

N'allez pas, autant que possible, faire vos courses vous-même, privilégiez les livraisons à domicile ; faites faire vos courses par une autre personne

N'allez pas à la pharmacie vous-même, envoyez une autre personne à la pharmacie avec votre ordonnance

Si une personne vous aide à domicile, elle doit se laver les mains très régulièrement.

Si une sortie est indispensable, portez un masque chirurgical et respecter les distances de sécurité d'au moins 1 mètre

Éviter tout contact avec les personnes fragiles (femmes enceintes, malades chroniques, personnes âgées...)

AU DOMICILE, APPLIQUEZ LES MESURES SUIVANTES :

⇒ **Protection de l'entourage**

- ✓ Restez dans une pièce spécifique, en évitant les contacts avec les autres occupants du domicile (se tenir à plus d'un mètre et limiter ses échanges à moins de 15 minutes)
- ✓ Dormez seul(e) si possible
- ✓ Si possible, une salle de bain et des toilettes spécifiques sont à privilégier. Les sanitaires doivent être nettoyés à l'eau de javel diluée tous les jours et après chaque utilisation.
- ✓ Lavez-vous les mains très régulièrement (au moins 6 fois par 24 heures) ou utilisez une solution hydro-alcoolique
- ✓ Jetez immédiatement vos mouchoirs après utilisation
- ✓ Il est recommandé de ne pas toucher d'objets communs et de laver quotidiennement les surfaces fréquemment touchées (poignées, télécommandes, téléphones portables, etc.)
- ✓ Portez un masque chirurgical uniquement lorsque vous êtes en contact avec vos proches s'ils sont à risque de forme grave (maladies chroniques graves, immunodépression, femmes enceintes); le masque doit être changé toutes les 4 heures

⇒ **Nettoyage du logement**

- ✓ Aérez 3 fois par jour votre domicile (au moins 15 minutes)
- ✓ Lavez
 - les couverts et la vaisselle à part avec un produit vaisselle puis les sécher. Ou les laver au lave-vaisselle à 60 °C.
 - le linge (draps, serviette de toilette) à 60 °C ou plus, pendant 30 minutes ou plus. Mettre directement le linge dans la machine à laver, sans le secouer.
- ✓ Privilégiez des ustensiles de ménages qui ne dispersent pas les poussières comme une éponge, une serpillière... Ne pas utiliser d'aspirateur.
- ✓ Nettoyage des sols et des surfaces touchées
 - Nettoyer avec un produit détergent puis rincer à l'eau, puis laisser sécher ;
 - Puis désinfecter les sols et surfaces à l'eau de javel diluée à 0,5% de chlore actif (1 litre de Javel à 2,6% + 4 l d'eau) puis rincer à l'eau.

⇒ **Elimination des déchets contaminés :**

- ✓ Utiliser un sac plastique pour ordures ménagères, réservé à ces déchets (sac opaque, volume de 30 litres maximum, se fermant avec des liens traditionnels ou coulissants).
- ✓ Jeter dans ce sac uniquement les masques, les mouchoirs à usage unique, les lingettes et tous les autres supports de nettoyage jetables utilisés. Pas de mélange avec les autres ordures ménagères.
- ✓ Fermer le sac lorsqu'il est presque plein et le placer dans un deuxième sac plastique identique, qu'il faut fermer également. Ne pas toucher à ce sac pendant 24 heures. Passé ce délai, éliminer le sac avec les ordures ménagères (et non pas avec les déchets recyclables)

SURVEILLEZ VOTRE ETAT DE SANTE

Surveillez votre température et vos pulsations 2 fois par jour et notez les valeurs sur un cahier ;

Surveillez la gêne respiratoire, la survenue de frissons et/ou de malaise et notez ces symptômes sur un cahier ;

Vous pouvez prendre du paracétamol en cas de fièvre (dose maximale 1 gramme 3 fois par jour)

Vous ne devez pas prendre d'anti inflammatoires ni d'autre médicament sans avis de votre médecin

Vous devez continuer votre traitement habituel

Vous devez revoir votre médecin (ou via une téléconsultation) aux 7eme et 14eme jours.

En cas de difficulté respiratoire ou essoufflement, contactez votre médecin traitant par téléphone sans vous déplacer. S'il n'est pas disponible appelez le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes)

Ne vous rendez pas directement chez le médecin, ni aux urgences de l'hôpital

Il est très important de continuer cette surveillance tous les jours pendant 14 jours.

SOURCE : Prise en charge des patients Covid-19 en ville (version du 20/03/2020), Ministère des solidarités et de la Santé ; fiche d'information Covid à domicile, Santé Publique France, 28 mars 2020