



COVID-19 | Fiche d'information et de recommandations pour les professionnels de santé de la Charente

Madame, Monsieur,

En tant que **professionnel de santé**, libéral ou salarié, vous êtes exposé du fait de votre activité au virus du COVID-19.

Vous êtes « **asymptomatique** » si vous ne présentez aucun signe évocateur de l'infection : rhinite, fièvre, toux, maux de tête, courbatures, diarrhée, perte du goût ou de l'odorat...

Plusieurs situations sont possibles :

1. Vous êtes **asymptomatique** et vous n'avez **pas été en contact** avec un patient ou un collègue diagnostiqué Covid +

➤ AU TRAVAIL

- Vous pouvez continuer votre activité professionnelle
- Vous devez appliquer les mesures barrières classiques (lavage des mains, etc)
- Vous devez porter un masque chirurgical face à un patient (ou toute la journée selon les recommandations mises en place dans votre établissement)

➤ AU DOMICILE : Pas de consigne particulière

2. Vous êtes **asymptomatique** mais vous **avez été en contact** avec un patient ou un collègue diagnostiqué Covid +

- **Surveillez votre état de santé** Vous êtes peut être en phase d'incubation et risquez peut être de développer à votre tour les symptômes
 - ✓ **Prenez votre température 2 fois par jour pendant 14 jours et surveiller la survenue de symptômes.** Poursuivez votre traitement habituel si vous en avez un.

✓ AU TRAVAIL

- ✓ Vous pouvez continuer votre activité professionnelle en portant un masque chirurgical toute la journée (à changer toutes les 4 heures) pendant 14 jours
- ✓ Vous devez appliquer les mesures barrières classiques

- ✓ **AU DOMICILE**, s'il y a des personnes à risque (souffrant de maladies chroniques, femmes enceintes), appliquez les mesures suivantes pendant 14 jours pour éviter de les contaminer :

⇒ **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
- ✓ 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; 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
 - Nettoyer les sols et surfaces 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)

3. Vous présentez des symptômes évocateurs du Covid-19, que vous ayez été en contact ou non avec un cas positif

- 1- **Si vous présentez des signes dits mineurs** (rhinite, fièvre, toux, maux de tête, courbatures, diarrhée, perte du goût ou de l'odorat...) : appelez votre **médecin traitant** (WE possibilité d'appeler le 15 qui vous orientera vers la régulation de médecine générale).
- 2- Si vous présentez ces signes avec un **essoufflement ou une difficulté respiratoire** : appelez le **SAMU centre 15**.
- 3- Parallèlement, appelez le **secretariat de la médecine du travail** du Centre Hospitalier d'Angoulême au **05.45.24.40.35** ou **05.45.24.68.29** (WE : possibilité d'appeler le 15 dans l'attente du lundi dans le cadre des deux points précédents) : le médecin évaluera l'indication d'un test, la durée du confinement et de l'arrêt de travail si besoin.

En attendant d'avoir l'avis du médecin du travail

- ✓ Prévenez votre hiérarchie. Il est recommandé de ne pas aller travailler et de rester confiné à domicile
- ✓ S'il vous est impossible de cesser votre activité même transitoirement, le port du masque chirurgical est obligatoire toute la journée. Dans la mesure du possible, il est recommandé de faire porter un masque aux patients que vous voyez (principe du « double masque »).

AU DOMICILE, s'il y a des personnes à risque (souffrant de maladies chroniques, femmes enceintes), appliquez les mesures suivantes pour éviter de les contaminer :

⇒ **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
- ✓ 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; le masque doit être changé toutes les 4 heures

⇒ **Nettoyage du logement**

- ✓ Aérez 3 fois par jour votre domicile (au moins 15 minutes)
- ✓ Laver
 - 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.
- ✓ Privilégier 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
 - Nettoyer les sols et surfaces 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)