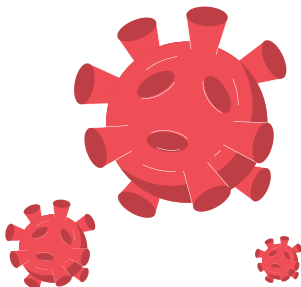


FICHE INFO PATIENT

Patients traités au CAL et atteints de Covid-19

LE MÉDECIN DU CENTRE AUTORISE VOTRE RETOUR À DOMICILE.



En raison de votre maladie, le COVID-19 vous expose à davantage de risques.

VOICI LES CONSIGNES À SUIVRE POUR VOUS PROTÉGER MAIS AUSSI VOS PROCHES :

TABAC :

Les membres du foyer doivent cesser toute consommation de tabac au domicile car le malade ne doit pas être exposé au tabagisme actif comme passif, facteur aggravant de l'infection COVID-19.

CONFINEMENT ET MESURES BARRIÈRES

- Restez au maximum chez vous
- Portez un masque en présence de proches
- Garder une distance d'au moins un mètre avec les autres
- N'allez pas travailler, vous avez un arrêt de travail
- Ne vous rendez pas dans les lieux publics
- Demandez à quelqu'un de faire vos courses
- Si vous êtes obligés de sortir, portez impérativement un masque, lavez-vous les mains, respectez la distanciation et n'ayez aucun contact avec les autres. (embrassades, poignées de mains, accolades...)
- Occupez seul une chambre si possible
- Pensez à nettoyer votre téléphone portable plusieurs fois par jour

SURVEILLER VOTRE ÉTAT DE SANTÉ

- Surveillance de votre température 2 fois par jour
- En cas de difficultés respiratoires plus importantes ou d'aggravation de votre état général, appeler le SAMU-Centre 15 en signalant que vous avez été testé positif pour le COVID-19.
- Donnez la date de votre test et la date du début de vos symptômes
- **Ne vous rendez pas directement chez le médecin, ni aux urgences de l'hôpital (sauf si impossibilité de joindre le SAMU-centre 15)**

HYGIÈNE DES MAINS POUR TOUS À LA MAISON : A L'EAU ET AU SAVON (OU DÉSINFECTION À LA SOLUTION HYDRO-ALCOOLIQUE)

- Après chaque passage aux toilettes.
- Avant et après toute prise de repas ou de boisson.
- Avant tout contact avec les yeux (maquillage, port de lentilles).
- Avant chaque sortie et au retour au domicile en cas de déplacements indispensables.
- Après le nettoyage de la salle de bain.
- Après le nettoyage des toilettes.
- Après contact avec des produits venant de l'extérieur (courses extérieurs par exemple).

Dans tous les cas, chacun doit se laver les mains au moins 6 fois par jour

HYGIÈNE CORPORELLE

Si plusieurs wc et salles de bain sont disponibles, l'un d'entre eux doit être réservé exclusivement à la personne malade

- Ne pas partager entre plusieurs membres de la famille les serviettes de toilettes et les gants.
- Pour les toilettes, abaisser l'abattant de la cuvette avant de tirer la chasse d'eau pour éviter toute projection d'eau.
- Privilégier un rouleau de papier toilette pour le malade.

LES REPAS

- La préparation des repas sera faite par un autre membre de la famille.
- Le malade doit éviter de toucher les aliments qu'il ne consomme pas lui-même
- Privilégiez le nettoyage de la vaisselle au lave-vaisselle à température maximale.
- Lavez-vous les mains après avoir débarassé la table et le repas

ENTRETIEN DU LINGE ET DES DRAPS

Si possible, le patient s'occupera personnellement de l'entretien de son linge et de ses draps.

- Ne pas secouer les draps, ni le linge.
- Le mettre directement dans la machine à laver le linge sans l'entreposer ailleurs dans le logement.
- Lavez-le linge à 60°C pendant 30 minutes minimum.
- Lavez toujours séparément le linge du reste de la famille.

AÉRATION DU LOGEMENT

Aérer la chambre au moins 3 fois / jour pendant 15 minutes minimum en ouvrant la fenêtre et en fermant la porte.

Pour le reste des pièces, aérer 2 fois par jour pendant 10 minutes le matin et le soir au même moment que la chambre du malade.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

• Des sols et des surfaces

Si le temps le permet, ouvrir une fenêtre avant de débiter le nettoyage.

Laver les surfaces puis laver les sols avec le produit nettoyant usuel (si possible contenant de la Javel) en respectant les consignes d'usage du fabricant. Privilégier l'utilisation d'un bandeau à usage unique, ou lavable en machine à 60°C minimum.

• Des sanitaires

Pour l'entretien des toilettes, utiliser de l'eau de Javel diluée.

Nettoyer la cuvette des toilettes par brossage après chaque tirage de la chasse d'eau.

Quand le malade ne dispose pas de toilettes séparées, nettoyer et désinfecter quotidiennement les sanitaires, minimum 2 fois par jour, y compris après la guérison (jusqu'à 15 jours après la fin des symptômes).

On peut utiliser des pastilles de Javel concentrées prêtes à l'emploi ou un désinfectant ménager à base de javel diluée, en laissant agir pendant 5 min.

Désinfecter par trempage à l'eau de Javel diluée dans l'eau froide le matériel utilisé pour le nettoyage des surfaces, du mobilier sanitaire, (brosses, éponges, linges).

• Des ustensiles et surfaces vecteurs de contamination

Certaines autres surfaces sont susceptibles d'être un vecteur de contamination et doivent être régulièrement désinfectées (lavabo, poignées de portes, interrupteurs, smartphone, ...).

Il est possible d'utiliser des lingettes désinfectantes prêtes à l'emploi ou à défaut un papier essuie-tout imprégné d'une solution désinfectante sous réserve que le matériel y soit résistant.

Des procédures spécifiques sont disponibles sur internet pour les objets fragiles tels que les smartphones.

CRITÈRES DE GUÉRISON

Le confinement pourra être levé à partir du 10ème jour après le début des symptômes ET au moins 48H après la disparition de la fièvre ET au moins 48H après la disparition de signes respiratoires (Toux, difficultés respiratoires).

Nous vous conseillons le port du masque en cas de sortie indispensable et de respecter les mesures barrières : distance d'un mètre entre deux personnes, hygiène des mains...

