



Bordeaux, le 31 mars 2020

Coronavirus : point de situation

Rappels des recommandations : que dois-je faire quand je suis malade ?

Les personnes atteintes par le coronavirus en convalescence à domicile devront adopter les bons gestes pour protéger leurs proches et prévenir les personnes qu'elles ont côtoyées avant d'être diagnostiquées.

Protéger ses proches pendant la maladie

Très souvent, la maladie guérit en quelques jours avec du repos. Toutefois, si des difficultés respiratoires apparaissent, il est recommandé de contacter le 15 afin d'évaluer la nécessité d'une prise en charge spécifique.

Pour protéger ses proches, le malade doit pouvoir **s'isoler dans une pièce du domicile** afin de minimiser les contacts. Celle-ci doit être **aérée à minima 3 fois par jour**, comme le reste de l'habitat. Pour les pièces partagées avec les membres de la famille, **comme la salle de bain ou les toilettes**, il faut respecter une hygiène stricte avec un **nettoyage systématique à l'eau et à la javel**. Le malade doit toujours se tenir à **distance de 2 mètres** minimum de toute autre personne et **ne pas côtoyer de personnes fragiles**.

Les gestes barrières doivent être rigoureusement appliqués par le malade ainsi que par son entourage, notamment se laver les mains au savon et à l'eau ou par friction hydroalcoolique autant que nécessaire, et au minimum 6 fois par jour.

Certaines surfaces sont susceptibles d'être vecteur de contamination et doivent être régulièrement désinfectées comme les téléphones, les poignées de portes...

Pour le linge et les draps, dans la mesure du possible le patient devra lui-même réaliser les opérations de lavage. Les textiles devront être mis en machine à 60° pendant 30 minutes minimum.

Retrouver ces conseils et d'autres sur l'infographie suivante :

https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/system/files/2020-03/covid19_fiche_patients-2_1.pdf

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

| | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 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. | <ul style="list-style-type: none"> • 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. | <ul style="list-style-type: none"> • 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

| | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 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. | <ul style="list-style-type: none"> • Je reste, 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. | <ul style="list-style-type: none"> • 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. |
|--|---|--|

3 - JE NETTOIE MON LOGEMENT RÉGULIÈREMENT

| | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • J'aère très régulièrement les pièces dans lesquelles je vis en ouvrant les fenêtres (au moins 10 minutes plusieurs fois par jour). • Je nettoie et désinfecte les surfaces que j'ai touchées : poignées de porte, meubles de salle de bains, toilettes, sols, etc., avec le produit que j'utilise habituellement, puis avec un produit contenant de l'eau de javel. Je rince ensuite à l'eau. | <ul style="list-style-type: none"> • Je lave : mes couverts et ma vaisselle à part avec mon produit vaisselle puis je les sèche. Ou je les lave au lave-vaisselle à 60 °C. • mon linge (draps, serviettes de toilette) à 60 °C ou plus, pendant 30 minutes ou plus. Je le mets directement dans la machine à laver, sans le secouer. | <ul style="list-style-type: none"> • Je privilégie des ustensiles de ménages qui ne dispersent pas les poussières comme une éponge, une serpillière... Je n'utilise pas l'aspirateur. • Après avoir fait le ménage, je me lave les mains et je les sèche. |
|--|--|---|

4 - POUR M'ORGANISER TOUS LES JOURS

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Si je suis seul(e), je demande à mes proches (famille, amis, voisins) de livrer mes médicaments, mes courses ou mes repas ou je me les fais livrer par le magasin ou la pharmacie. Je fais déposer le colis sur le palier pour limiter les contacts. | <ul style="list-style-type: none"> • Si une personne m'aide à mon domicile, elle doit se laver les mains très régulièrement. |
|---|--|

Prévenir les autres pour les protéger

La personne malade doit prévenir l'ensemble des personnes qu'elle a pu côtoyer avant d'être diagnostiquée. Le coronavirus se transmet par des gouttelettes émises par la personne malade lors de contacts rapprochés. Cette démarche est primordiale pour limiter la propagation de la maladie et éviter la survenue de cas graves dans leur entourage.

Voici une infographie pour aider à identifier les personnes qu'il faut prévenir et connaître les conseils de prévention et d'auto-surveillance à leur donner. [Lien pour télécharger l'infographie](#)



Je suis atteint par le coronavirus... Prévenir les autres pour les protéger



Je suis malade, l'information de mes contacts est indispensable pour limiter la propagation de la maladie afin qu'ils adaptent leur comportement pour éviter la survenue de cas graves dans leur entourage.

1. J'identifie mes contacts

A partir de la veille de l'apparition des symptômes, j'identifie les contacts que j'ai pu côtoyer dans les conditions suivantes :



Les personnes avec qui j'ai été **à moins d'un mètre** et devant qui j'ai toussé.



Les personnes avec qui j'ai été **à moins d'un mètre** en face à face pendant **plus de 15 minutes** même sans toux et /ou éternuements.



Cela concerne par exemple :
Les personnes avec qui je vis,
Les amis intimes,
Au travail, les voisins de bureau ou ceux avec qui j'ai eu une réunion,
Sans oublier **les structures de soins** que j'ai éventuellement fréquentées.



J'informe ces contacts que je suis malade en commençant par les plus fragiles

2. Qu'est ce que je leur dis ?



- De respecter **strictement le confinement** mis en place pour la population générale,
- De suivre les règles de distanciation sociale et d'éviter les contacts avec les personnes fragiles,



- D'informer leur employeur pour prévoir un aménagement de leur poste de travail si le télétravail n'est pas possible.
- D'appliquer rigoureusement **les gestes barrières** = règles d'hygiène renforcées



- De se **surveiller régulièrement** = prendre sa température 2 fois par jour et de rester vigilant sur la survenue de symptômes de Covid-19. En cas de symptômes, ils doivent appeler leur médecin traitant ou le 15 en cas de difficultés à respirer :

| | |
|----------------------|--|
| Toux et/ou fièvre | Toux et/ou fièvre + difficultés à respirer |
| Contactez un médecin | Contactez le  |

Des questions sur le coronavirus ? **0 800 130 000**
APPEL GRATUIT

Gestion des déchets

Le Ministère des solidarités et de la santé a publié une [fiche de recommandations pour les patients](#) sur la gestion des déchets contaminés Covid-19. Celle-ci précise les modalités d'élimination des déchets (masques, mouchoirs à usage unique, bandeaux pour le nettoyage des surfaces des habitations) chez les personnes malades maintenues à domicile. Les déchets doivent être jetés à part dans un sac poubelle dédié et ne pas être mélangés avec les autres ordures ménagères.

Point sur l'évolution de l'épidémie de Covid-19 en Nouvelle-Aquitaine

L'épidémie poursuit sa progression dans notre région avec **114 nouveaux cas confirmés recensés par Santé publique France le 30 mars, ce qui porte le total à 1 720 cas confirmés dans la région** depuis le début de l'épidémie (*Pour rappel, ces chiffres ne comprennent pas toutes les personnes non testées Covid-19 identifiées par la médecine de ville*).

- **672 personnes sont actuellement hospitalisées** ⁽¹⁾
- **202 personnes sont actuellement en réanimation ou en soins intensifs** ⁽¹⁾
- **348 personnes sont sorties guéries de l'hôpital** depuis le début de l'épidémie ⁽¹⁾
- Depuis le début de l'épidémie, **on déplore 78 décès** ⁽¹⁾ **parmi les personnes hospitalisées.**

⁽¹⁾ Source Santé publique France Nouvelle-Aquitaine au 31/03 à 14h

Conduite à tenir

Vous avez des symptômes (toux, fièvre) qui vous font penser au Covid-19 :

- ▶ Restez à domicile
- ▶ Evitez les contacts
- ▶ Appelez un médecin avant de vous rendre à son cabinet (vous pouvez également bénéficier d'une téléconsultation)

Si vos symptômes s'aggravent avec des difficultés respiratoires et des signes d'étouffement :

- ▶ **Appelez le 15**
- ▶ Ne vous déplacez surtout pas chez votre médecin ou aux urgences

Coronavirus : comment limiter la propagation du virus pour se protéger soi et les autres ?

L'action de tous est indispensable pour freiner la propagation du virus. Des gestes simples et de bon sens doivent être adoptés par tous pour préserver sa santé et celle de son entourage :

- ▶ **Se laver les mains très régulièrement,**
- ▶ **Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir,**
- ▶ **Utiliser des mouchoirs à usage unique,**
- ▶ **Saluer sans se serrer la main, arrêter les embrassades,**
- ▶ **Demeurer à au moins 1 mètre d'autrui,**
- ▶ **Rester chez soi**
- ▶ **Les déplacements sont interdits sauf dans les cas suivants et uniquement à condition d'être munis d'une attestation pour :**
 - Se déplacer de son 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, ou pour un motif familial impérieux, dûment justifié, 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

Le numéro vert national pour toutes questions non-médicales : 0800 130 000 (appel gratuit)

La source de référence pour des informations fiables sur la situation :

Site du Gouvernement : www.gouvernement.fr/info-coronavirus

Contact presse :

Agence régionale de santé Nouvelle-Aquitaine

N° presse dédié Coronavirus : 06 65 24 84 60

ars-na-communication@ars.sante.fr