

Le ministère des Solidarités et de la Santé actualise ses recommandations régulièrement pour protéger votre santé et vous recommander les bons gestes à adopter face au Coronavirus COVID-19.

Face aux infections, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :

- Se laver les mains très régulièrement
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Saluer sans se serrer la main, arrêter les embrassades
- Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter
- Eviter les rassemblements, limiter les déplacements et les contacts

J'ai des symptômes (toux, fièvre) qui me font penser au COVID-19 : je reste à domicile, j'évite les contacts, j'appelle un médecin avant de me rendre à son cabinet ou j'appelle le numéro de permanence de soins de ma région. Je peux également bénéficier d'une téléconsultation.

Si les symptômes s'aggravent avec des difficultés respiratoires et signes d'étouffement, j'appelle le [SAMU- Centre 15](#).

Qui est considéré comme une personne « à risque » ?

- les personnes âgées de 70 ans et plus ;
- les patients présentant une insuffisance rénale chronique dialysée, une insuffisance cardiaque stade NYHA III ou IV
- les patients aux antécédents cardiovasculaires : hypertension artérielle compliquée, antécédents d'accident vasculaire cérébral ou de coronaropathie, chirurgie cardiaque, insuffisance cardiaque stade NYHA III ou IV ;
- les diabétiques insulino-dépendants non équilibrés ou présentant des complications secondaires à leur pathologie ;
- les personnes présentant une pathologie chronique respiratoire susceptible de décompenser lors d'une infection virale ;
- les patients présentant une insuffisance rénale chronique dialysée ;
- les personnes avec une immunodépression congénitale ou acquise (médicamenteuses : chimiothérapie anti cancéreuse, immunosuppresseur, biothérapie et/ou une corticothérapie à dose immunosuppressive, infection à VIH non contrôlé avec des CD4 <200/mm³, consécutive à une greffe d'organe solide ou de cellules souche hématopoïétiques, atteints d'hémopathie maligne en cours de traitement, présentant un cancer métastasé) ;
- les malades de cirrhose au stade B au moins ;
- les femmes enceintes à partir du 3ème trimestre de grossesse ;
- les personnes présentant une obésité morbide (indice de masse corporelle > 40kg/m²)

Quel comportement individuel adopter face au Coronavirus ?

Si je n'ai **pas de symptômes** j'applique les gestes barrières (je me lave les mains très régulièrement, je tousse et j'éternue dans mon coude, j'utilise des mouchoirs à usage unique, je salue sans serrer la main et j'évite les embrassades Je réduis mes sorties au strict nécessaire : travail (si télétravail impossible), courses et visites médicales indispensables.

Si je n'ai **pas de symptômes** mais que je vis avec une personne malade du COVID-

19 : je m'isole à domicile, je réduis strictement mes sorties sauf pour ravitaillement alimentaire, j'applique rigoureusement les gestes barrières (je me lave les mains très régulièrement, je tousse et j'éternue dans mon coude, j'utilise des mouchoirs à usage unique, je salue sans serrer la main et j'arrête les embrassades), je prends ma température 2 fois par jour et j'auto-surveille les symptômes de la maladie, je fais du télétravail. Je suis les recommandations sanitaires d'isolement à domicile disponibles sur le site du [ministère de la Santé](#).

Si je suis un **professionnel de santé** ne présentant **pas de symptômes** mais que j'ai eu un **contact avec une personne malade du COVID-19 en l'absence de mesures de protection appropriées** : je m'auto-surveille en prenant ma température 2 fois par jour, j'applique les gestes barrières (je me lave les mains très régulièrement, je tousse et j'éternue dans mon coude, j'utilise des mouchoirs à usage unique, je salue sans serrer la main et j'arrête les embrassades), je porte un masque sur mon lieu de travail et avec les malades pendant 14 jours, je contacte un médecin et me fait tester systématiquement en cas d'apparition de symptômes.

Si j'ai des symptômes évocateurs de COVID 19 (toux, fièvre) : j'appelle mon médecin traitant ou un médecin par téléconsultation, je n'appelle le 15 que si j'ai des difficultés respiratoires ou si j'ai fait un malaise, je m'isole strictement à domicile. Je me fais tester uniquement si je suis une personne fragile ou à risque, si je présente des signes de gravité, si je suis déjà hospitalisé, si je suis un professionnel de santé, si je suis une personne fragile en structure collective (EPHAD, handicap). Si je n'appartiens à aucune de ces catégories, un médecin effectue le diagnostic sur signes cliniques. Les tests en ambulatoire sont possibles. Les tests en ambulatoire, avec prélèvements à domicile, sont possibles. Si je n'appartiens à aucune de ces catégories, un médecin effectue le diagnostic sur signes cliniques.

Si je suis testé positif ou si je suis diagnostiqué cliniquement : je reste strictement à domicile, si j'ai un rendez-vous médical indispensable je porte un masque pour m'y rendre. En cas de difficulté respiratoire, j'appelle le 15. Je me fais prescrire un arrêt de travail par mon médecin. Selon ma situation, je m'auto-surveille, ou mon médecin met en place un protocole de surveillance. J'applique les consignes de maintien à domicile, pour me protéger moi et mes proches, disponibles sur le site du ministère de la Santé. Mon isolement strict sera levé quand mon médecin confirmera ma guérison.

Si je suis testé négatif, je continue d'appliquer les gestes barrières (je me lave les mains très régulièrement, je tousse et j'éternue dans mon coude, j'utilise des mouchoirs à usage unique, je salue sans serrer la main et j'arrête les embrassades) et continue de limiter mes déplacements au strict nécessaire (travail si le télétravail est impossible, courses, visites médicales indispensables).

Si je suis un professionnel de santé et que je présente des symptômes évocateurs du COVID-19 (toux, fièvre, difficultés respiratoires) : je contacte mon médecin, le médecin du travail de ma structure de soin ou un médecin par téléconsultation. Je n'appelle le 15 que si j'ai des difficultés respiratoires. Je m'isole strictement à domicile et je me fais tester systématiquement. Si je suis positif, je m'isole strictement et je bénéficie d'un arrêt de travail, comme le reste de la population. Si je suis négatif, je peux continuer le travail.

Dois-je porter un masque ?

Le port du masque chirurgical n'est pas recommandé sans présence de symptômes. Le masque n'est pas la bonne réponse pour le grand public car il ne peut être porté en permanence et surtout n'a pas d'indication sans contact rapproché et prolongé avec un malade.

Ce sont les gestes barrières et la distanciation sociale qui sont efficaces.

Les gants sont-ils utiles ?

Non. Les gants peuvent également servir de support au virus après souillage par des gouttelettes (les sécrétions respiratoires qu'on émet quand on tousse, éternue, ou discute), qui sont le moyen de transmission du coronavirus. Porter des gants est donc inutile, sauf dans des situations très spécifiques (personnels soignants réalisant des prélèvements ou gestes à risque). Ce sont les gestes barrières (se laver fréquemment les mains, tousser dans son coude, utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter après utilisation) et les mesures de distanciation sociale qui sont efficaces.

Faut-il désinfecter les surfaces ?

Oui. Les produits de nettoyage et désinfectants couramment utilisés (eau de Javel, éthanol 70%...) sont efficaces contre le COVID-19. En plus du nettoyage régulier, les surfaces qui sont fréquemment touchées avec les mains doivent être nettoyées et désinfectées deux fois par jour, notamment lorsqu'elles sont visiblement souillées. Il s'agit par exemple des poignées de porte, des boutons d'ascenseur, des interrupteurs d'éclairage, des poignées de toilettes, des comptoirs, des mains courantes, des surfaces d'écran tactile et des claviers.

Quelles mesures sanitaires sont prises pour éviter les contacts?

En application de l'état d'urgence sanitaire, les déplacements sont interdits sauf dans les cas suivants et uniquement à condition d'être munis d'une attestation pour :

- Déplacements pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle et des achats de première nécessité[1] dans des établissements dont les activités demeurent autorisées.
- Consultations et soins ne pouvant être assurés à distance et ne pouvant être différés ; soin des patients atteints d'une affection de longue durée.
- Déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants.
- Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie.
- Convocation judiciaire ou administrative.
- Participation à des missions d'intérêt général sur demande de l'autorité administrative

[1] Y compris les acquisitions à titre gratuit (distribution de denrées alimentaires...) et les déplacements liés à la perception de prestations sociales et au retrait d'espèces

Les infractions à ces règles seront sanctionnées d'une amende de 135 euros avec une possible majoration à 375 euros et 1 500 euros en cas de récidive..