

Vous êtes infecté à COVID-19

Informations sur les règles d'hygiène et de protection pour vous et votre entourage.

Votre médecin n'a décelé aucun signe de gravité qui justifie une hospitalisation, vous pouvez donc être suivie à votre domicile. Néanmoins en cas d'aggravation (ex : difficulté à respirer) vous devrez joindre le 15.

La surveillance de votre état de santé et de vos proches dure 14 jours

Pour vous	Pour votre entourage direct
<ul style="list-style-type: none"> • Prise de votre température 2 fois par jour • Si signes d'aggravation de l'état général, appeler votre médecin • Si signes de gravité (difficultés respiratoires) appelé le SAMU-centre 15 	<ul style="list-style-type: none"> • Prise de la température 2 fois par jour • Si fièvre ou apparition de signes de toux, appeler votre médecin traitant • Si signes de gravité (difficultés respiratoires) appeler le SAMU-centre 15

Les Mesures barrière pour vous et votre entourage :

- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon le plus souvent possible (avant de manger, systématiquement après être allé aux toilettes, avant de préparer votre repas ...).
 - En l'absence eau/savon vous pouvez utiliser un produit hydro-alcoolique
 - Ces opportunités représentent un minimum de 6 à 8 fois par jours
- Tousser ou éternuer dans son coude
- Utiliser des mouchoirs à usage unique pour se moucher et les jeter dans une poubelle
- Laver vous les mains systématiquement après vous être mouché ou après manipulation de votre masque

En cas de déplacement :

Pour vous	Pour votre entourage direct
<ul style="list-style-type: none"> ➤ De limiter aux rendez-vous médicaux indispensables ➤ Port du masque chirurgicale systématique dès que vous devez sortir ou que êtes en présence avec vos proches 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pas de contact avec des personnes fragiles ➤ Pas de port de masque

Dans la journée : rester de préférence isolée dans une pièce qui vous est dédié, il est souhaitable que vous dormiez seul. Les pièces de vie seront aérées au moins 10 minutes plusieurs fois/jour.

Hygiène corporelle :

Si possible ne partager pas votre salle de bains, votre matériel de toilettes et votre WC. En cas d'impossibilité, il est conseillé de procéder à une désinfection des surfaces (nettoyage avec un produit javellisé ou à l'aide de lingettes désinfectantes).

Entretien du logement

Nettoyer régulièrement les surfaces fréquemment touché (poignées de porte, commande de télévision et tous les écrans/tablettes, téléphone portable...)

Nettoyage des sols :

- N'utilisez l'aspirateur que si il est nécessaire (tapis)
- Selon le type de sol utiliser de préférence un produit détergent javellisé, vous pouvez utiliser des bandeaux à usage unique désinfectant pré imprégné du commerce.

Entretien du Linge

Il est nécessaire de Changer régulièrement les draps. Vous prendrez en charge vos draps et les déposerez directement dans la machine à laver sans le déposer ailleurs dans votre logement :

Choisissez un cycle à 60°C (la température associé à la durée du cycle et au détergent sera efficace sur le virus). En cas d'impossibilité de traitement à 60°C choisissez un cycle long.