

**SOURCES**

[www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

[https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/\\*](https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/*)

<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A13982>

<https://handicap.gouv.fr/actualites/>

<https://www.afm-telethon.fr/actualites/covid-19-recommandations-pour-malades-neuromusculaires>

**SOMMAIRE**

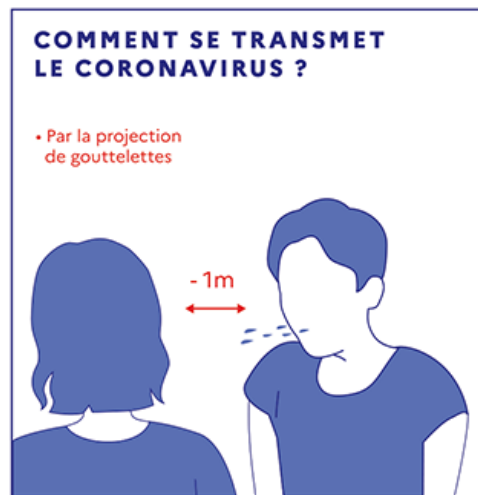
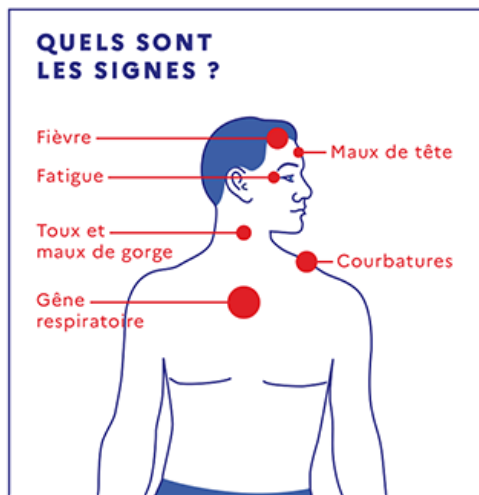
	<u>Page</u>
<b>Les Signes du Covid19</b>	<b>2</b>
<b>Les Mesures barrières et le Confinement</b>	<b>3</b>
<b>Le port de Masque</b>	<b>4</b>
<b>En pratique : quelles précautions ....</b>	<b>5 - 6</b>
<b>Les 2 Tests Covid 19</b>	<b>6</b>
<b>La Kinésithérapie et les Auto-exercices pendant le confinement</b>	<b>7</b>
<b>Les traitements du Covid19 et vos traitements en cours</b>	<b>7</b>
<b>Espoirs de thérapies anti CoVid19 : plusieurs pistes, plusieurs essais cliniques</b>	<b>7</b>
<b>Préparer votre Dossier médical en cas d'urgence</b>	<b>8</b>
<b>La Téléconsultation</b>	<b>8</b>
<b>Vos droits</b>	<b>8</b>
<b>Si vous avez besoin d'aide</b>	<b>8 - 9</b>

**Numéro vert pour toutes vos questions : ☎ 0 800 130 000**

Ouvert 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7

Appel gratuit depuis un poste fixe en France

**Attention** : la plateforme n'est pas habilitée à dispenser des conseils médicaux



## Les signes du COVID

**Aux premiers signes :** Fièvre, toux, courbatures, une grande fatigue, maux de tête, parfois perte de l'odorat ou du goût, diarrhées, et même peut être signes dermatologiques > **Rester chez vous et contacter votre Médecin Généraliste**

Si de nombreux malades guérissent seuls, certains présentent **des signes d'aggravation** : difficultés respiratoires, étouffements, essoufflement, douleurs à la poitrine > **Appel du 15 ou 114 pour les personnes ayant des difficultés à parler ou entendre.**

Les difficultés respiratoires peuvent nécessiter une oxygénothérapie en milieu hospitalier. Une aggravation (détresse respiratoire) peut survenir 8-10 jours après le début des signes, elle est due à une réaction inflammatoire excessive (« orage cytokinique ») de l'organisme et impose l'intubation en service de réanimation.

<https://maladiecoronavirus.fr/>

**Les Facteurs de risque qui prédisposent à une aggravation** sont :

- Age > 65 ans
- Sexe masculin : ¾ de patients en réanimation sont des hommes
- Obésité, hypertension, diabète
- Maladies respiratoires, cardiovasculaires
- Immunodépression

### **Les personnes porteuses de Paraplégie Spastique Héritaire (PSH) sont-elles plus à risque ?**

Les personnes souffrant de la Maladie de Strümpell Lorrain, si elles ne présentent pas de maladies associées, ne sont pas sur la liste des sujets à risque de complications respiratoires avec le Coronavirus.

Toutefois, les malades atteints de PSH sont, d'une manière générale, plus fragiles, moins résistants aux infections et à la grande fatigue qu'elles entraînent, ils auront plus de mal à se remettre de cette infection (augmentation de la spasticité et de la faiblesse musculaire)

## Les Mesures barrières et le Confinement

La grande transmissibilité du coronavirus COVID-19 n'est pas liée à sa survie sur les surfaces, mais à sa transmission quand on tousse, qu'on éternue, qu'on discute ou par les gouttelettes expulsées et transmises par les mains. C'est pour cela qu'il est important de respecter les gestes barrières :

1. Principalement le **confinement** chez soi
2. **La distanciation** (1m au moins)
3. **Lavage soigneux et répété des mains +++** (avec eau et savon ou gel hydroalcoolique si on n'a pas de point d'eau à proximité) à chaque fois que l'on a touché un objet pouvant être contaminé

### COMMENT SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?



Lavez-vous très régulièrement les mains



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir

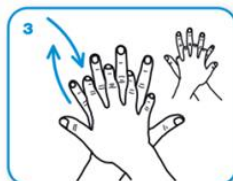
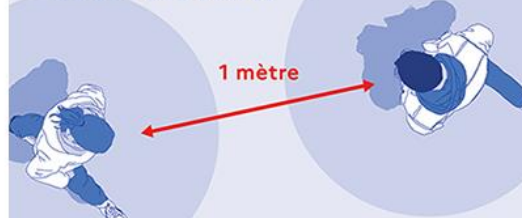


Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le



Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades

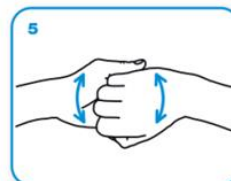
Pour tenir la maladie à distance, restez toujours à plus d'un mètre les uns des autres



le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite, et vice et versa,



les espaces interdigitaux paume contre paume, doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière,



les dos des doigts en les tenant dans la paume des mains opposées avec un mouvement d'aller-retour latéral,



le pouce de la main gauche par rotation dans la paume refermée de la main droite, et vice et versa,



la pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche, et vice et versa.



Rincer les mains à l'eau,

## Le port de Masque

**Le virus Covid 19 est 100 fois plus petit qu'un grain de sable.**

Les masques sont protecteurs s'ils ont un grand pouvoir filtrant.



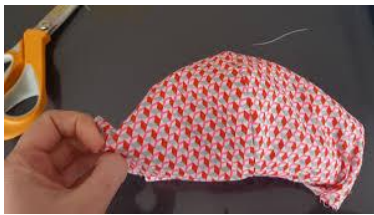
**Le masque FFP2 en « bec de canard » est le plus filtrant** : il évite la contamination du personnel soignant par un malade atteint auquel il prodigue des soins

Utilisation à usage unique



**Le masque chirurgical rectangulaire** empêche un sujet malade de contaminer les personnes autour de lui

Utilisation à usage unique



**Le masque alternatif en tissu avec une couche de molleton ou de polaire**  
Il n'a pas le même pouvoir filtrant que les 2 précédents mais il a l'avantage de limiter la diffusion de sécrétions/postillons et d'empêcher les sujets de porter leurs mains à leur visage ( yeux-nez- bouche sont les portes d'entrée du virus)

[On trouve de nombreux tutoriels sur internet pour les faire](#)



**Le masque doit être le plus couvrant possible**

**Il doit être lavé après chaque utilisation**



**Enlever le masque par les élastiques**

**Se laver les mains après avoir enlevé le masque**

## En pratique : quelles précautions ...

Dans des conditions propices à sa survie, le virus pourrait survivre, sous forme de traces, plusieurs jours sur une surface. Toutefois, ce n'est pas parce qu'un peu de virus survit que cela est suffisant pour contaminer une personne qui toucherait cette surface. En effet, **au bout de quelques heures, la grande majorité du virus meurt et n'est probablement plus contagieux.**

### Quel désinfectant utiliser ?

L'idéal est de désinfecter avec de l'**eau de Javel** (1 litre de javel à 2.6% de chlore pour 4 litres d'eau froide) ou avec de l'**alcool à 70°** (la concentration de l'**eau de Cologne**, son degré d'alcool s'approche des 60%) ou avec tout autre produit désinfectant (validé par la norme EN 14 476).

### Dans l'ascenseur

Actionner les boutons avec le coude

Limitier le nombre de personnes dans l'ascenseur pour maintenir la distance

### Dans les magasins

Friction au gel hydroalcoolique avant de rentrer dans le magasin

Ne pas se toucher le visage

Rester à distance des autres clients



Ne pas porter ses mains à son visage pendant la durée des courses

1 aliment touché est acheté

Friction alcoolique à la sortie du magasin

### Au retour des courses

The infographic is titled "COVID 19 QUELLES PRÉCAUTIONS AVEC LES ALIMENTS ET LES EMBALLAGES ?" and is divided into two main sections: "Aliments" and "Emballages".

 <b>Aliments</b>	 <b>Emballages</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• En cas de contamination, éviter de manipuler les aliments ou de cuisiner pour les autres</li><li>• Laver les aliments à l'eau claire avant de les consommer</li><li>• Cuire les légumes à 63° permet de détruire le virus</li><li>• Chauffer le pain n'est pas nécessaire</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Retirer le suremballage et nettoyer les produits</li><li>• Nettoyer les emballages avec un chiffon humide ou un essuie-tout à usage unique</li><li>• Se laver les mains après chaque manipulation</li></ul>

Below the table, there is a note with a smartphone icon: "Le téléphone est en contact direct avec les mains et le visage. Il peut donc être un vecteur de transmission du virus. Pour le désinfecter utilisez des lingettes désinfectantes ou un essuie-tout imbibé d'alcool ménager".

At the bottom, there is a warning icon (exclamation mark in a triangle) with the text: "Ne pas utiliser de désinfectant ou de détergent pour nettoyer les aliments".

### **Quand on se fait livrer**

Le livreur prévient le client ou la personne désignée de son arrivée (en frappant ou en sonnant).

Le livreur dépose le colis sur le pas de la porte et s'écarte immédiatement d'une distance de minimum 1 mètre de la porte, avant ouverture de la porte par le client.

Il peut laisser le colis sur le pas de la porte ou s'assurer, à distance que le colis a bien été réceptionné par le client. Il ne recueille pas de signature manuscrite auprès du client.

Sortir les objets de l'emballage et le jeter, ou attendre 24H avant de l'ouvrir

Se laver les mains après ces opérations

### **Si on a une auxiliaire de vie à domicile**

Soyez vigilant à ce qu'elle pratique les gestes barrières notamment le lavage répété des mains

Exiger l'utilisation des masques de protection.

Si votre auxiliaire présente des symptômes pouvant être en lien avec une infection par le COVID19, elle ne doit pas venir à votre domicile.

[https://www.afm-telethon.fr/sites/default/files/fp-aide\\_a\\_domicile\\_20-03-26.pdf](https://www.afm-telethon.fr/sites/default/files/fp-aide_a_domicile_20-03-26.pdf)

## ***Les 2 Tests Covid 19***

<https://www.lequotidiendumedecin.fr/specialites/infectiologie/covid-19-les-tests-serologiques-arrivent-quallons-nous-en-faire>

### **Le test PCR**

Il est utilisé actuellement chez les sujets atteints, pour confirmer un diagnostic

Il permet de détecter la présence du virus dans un échantillon > il sert à confirmer le diagnostic fait sur les 1ers signes cliniques

Il est réalisé à partir d'un prélèvement dans la gorge, il nécessite un réactif et du matériel spécial pour analyser le prélèvement, on a le résultat 4 heures après.

Il peut y avoir de faux négatifs si le prélèvement a été mal fait ou si le prélèvement a été fait trop tôt et que la quantité de virus excrété est insuffisante à l'endroit du prélèvement

### **Le Test Sérologique**

Il permet de détecter si la personne a été en contact avec le virus et a développé des Anticorps pour se défendre contre lui. Il est facile à réaliser par un simple prélèvement sanguin et le résultat est rapide, quelques minutes après.

Il ne sert pas dans la phase aigüe à confirmer un diagnostic car on ne développe les Anticorps que 10-15 jours après le début de la maladie. Il sert à contrôler a posteriori si les personnes sont immunisées contre le virus.

Ils sont en cours d'évaluation de leur fiabilité avant commercialisation, ils pourront être utilisés à très grande échelle après le déconfinement pour évaluer le % de personnes immunisées dans la population : si 80 % de la population est immunisée la propagation d'une maladie contagieuse peut être enrayerée (immunité collective)



## **La Kinésithérapie et les Auto-exercices pendant le confinement**

Beaucoup d'entre vous n'ont plus de séances de kiné. Vous trouverez en pièces jointes :

- Quelques auto-exercices d'étirement simples recommandés par le Dr Mazevet, Médecin MPR Hôpital La Pitié Salpêtrière, lors de notre dernière journée d'information
- Le livret d'auto-exercices recommandés pour la sclérose en plaque, applicable à notre maladie
- Quelques liens vers des vidéos canadiennes « Auto-exercices Spasticité » sur youtube  
<https://www.youtube.com/watch?v=jfcoSKO9yKQ>  
[https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=MwkzURmAulk&feature=share&fbclid=IwAR2AA97K9G78JwKjM0y7ZiYi2JbcKxgSOqF\\_P-CKtmB6CvmiVozblv3kz2s](https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=MwkzURmAulk&feature=share&fbclid=IwAR2AA97K9G78JwKjM0y7ZiYi2JbcKxgSOqF_P-CKtmB6CvmiVozblv3kz2s)  
[https://www.youtube.com/watch?v=ej\\_vs5eWTls](https://www.youtube.com/watch?v=ej_vs5eWTls)  
<https://www.youtube.com/watch?v=QRWvMv-unX0>

## **Les Traitements du Covid19 et vos traitements en cours**

<https://www.covid19-medicaments.com/>

- **En cas de fièvre**  
Utiliser uniquement du Paracétamol en respectant les doses préconisées (le surdosage de Paracetamol est dangereux pour le foie)
- **Médicaments à proscrire :**  
Les anti-inflammatoires en particulier Ibuprofène  
Les lavages de nez sont déconseillés car ils peuvent favoriser la dissémination virale.
- **N'arrêtez pas vos traitements en cours de votre propre chef**  
Demandez avis à votre médecin traitant  
Les ordonnances de vos traitements habituels sont utilisables jusqu'au 31 mai sans nécessité de renouvellement auprès de votre médecin.

## **Espoirs de thérapies anti CoVid19 : plusieurs pistes, plusieurs essais cliniques**

Les essais qui sont menés actuellement portent sur 2 types d traitement :

- **Des traitements qui visent à diminuer la multiplication des virus** : antiviraux, hydroxychloroquine
- **Des traitements qui visent à moduler la réaction immunitaire inflammatoire qui s'emballe au bout de 8 jours** ; plasma d'un malade guéri, anticorps monoclonaux, colchicine

Un grand nombre de malades seront inclus dans cet essai, ce qui rendra les résultats fiables.

<https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/coronavirussars-cov-et-mers-cov>

<https://www.pasteur-lille.fr/recherche-medicale/les-thematiques-derecherche/maladies-infectieuses-et-inflammatoires/coronavirus>

[https://www.youtube.com/watch?v=Kdxi7Z0knNo&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1NGTVPAaq-sRNd89ZV\\_c0ANNWCfVhphZFk9B9bqZn4ngEVKJo1pD\\_lgiGE](https://www.youtube.com/watch?v=Kdxi7Z0knNo&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1NGTVPAaq-sRNd89ZV_c0ANNWCfVhphZFk9B9bqZn4ngEVKJo1pD_lgiGE)

## La Téléconsultation

Le médecin dit « médecin téléconsultant » doit vous connaître, ce qui implique que vous ayez eu au moins une consultation physique avec lui (cabinet, domicile patient ou établissement de santé) au cours des 12 derniers mois précédant la téléconsultation.

La téléconsultation est facturée par le médecin téléconsultant au même tarif qu'une consultation en face-à-face.

Les soins prescrits à la suite de la téléconsultation sont pris en charge dans les conditions habituelles.

<https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/telemedecine/teleconsultation>

## Votre Dossier médical en cas d'urgence

**Préparer votre « kit urgences »** en rassemblant les informations essentielles pour l'équipe médicale urgentiste amenée à intervenir chez vous ou à vous accueillir à l'hôpital. Il est très important de le préparer à l'avance quand on est concerné par une maladie rare.

<https://www.afm->

[telethon.fr/sites/default/files/contenu\\_du\\_kit\\_urgences\\_maladies\\_neuromusculairesmars\\_2020\\_v10\\_pdf\\_ok\\_av.pdf](https://www.afm-telethon.fr/sites/default/files/contenu_du_kit_urgences_maladies_neuromusculairesmars_2020_v10_pdf_ok_av.pdf)

**Indiquer les liens vers les sites informatifs sur notre maladie rare**

- [www.asl-hsp-france.org](http://www.asl-hsp-france.org), sur lequel vous pouvez télécharger le livret « Vivre avec une PSH »,
- [www.orphanet.fr](http://www.orphanet.fr) sur lequel se trouve une fiche sur la Paraplégie Spastique Héritaire

## Vos droits

<https://handicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus/article/foire-aux-questions>

Si vous avez MDPH , AAH ...

- **Prorogation automatique de 6 mois des droits à l'AAH et l'AAEH** pour les droits qui arriveraient à échéance dans cette période
- **Maintien automatique du versement des aides.**

Ces mesures devraient permettre d'assurer la continuité des droits. Il est cependant préférable que les déclarations trimestrielles de ressources continuent à être effectuées.

- **Comment Contacter un service public en période de confinement**

<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A13967?xtor=RSS-114>



## Si vous avez besoin d'aide

Les 2 psychologues de **notre service de soutien psychologique**, Martine FRISCHMAN et Marie - Christine NOLEN, se tiennent à votre écoute tous les jours de la semaine.

Pour les contacter en dehors des heures d'ouverture du service, envoyer un mail [contact@asl-hsp.fr](mailto:contact@asl-hsp.fr) avec votre numéro de téléphone. Elles vous contacteront.

The image shows two side-by-side informational cards on a yellow background. The left card is titled 'Soutien psychologique' in purple and pink. It provides the phone number 0970 465 165, notes it is free and not surtaxed, and is open on Tuesdays from 15h to 19h. The email address is ataxiepsy@hotmail.fr. The right card is titled 'Accompagnement social\*' in teal. It provides the phone number 0970 465 027, notes it is free and not surtaxed, and is open on Wednesdays from 15h to 19h. The email address is spataxie.as@gmail.com. A small note below the title says '\* Réservé uniquement aux adhérents'.

Aller sur la Plateforme Solidaires Handicap

<https://handicap.gouv.fr/presse/communiqués-de-presse/article/covid-19-ouverture-de-la-plateforme-solidaires-handicaps-fr>

The graphic has a red border and contains the following information: 'INFORMATION' in a box on the left and '#COVID\_19' in a blue box on the right. The main text reads: 'La plateforme en ligne solidaires-handicaps.fr facilite la mise en relation des publics. Elle permet :'. Below this are three bullet points, each with a green checkmark: 1. 'aux personnes en situation de handicap, à leurs aidants et aux professionnels, de trouver des solutions à proximité de chez eux. Par exemple : Je suis seul(e) avec mon proche en situation de handicap, j'ai besoin de quelqu'un pour m'aider à faire mes courses, aller chercher mes médicaments à la pharmacie.' 2. 'aux structures et organismes de proposer leurs services. Par exemple : fournir aux aidants un coaching à distance pour les aider à gérer la période de confinement avec leur proche en situation de handicap.' 3. 'aux volontaires de proposer une aide bénévole (ouverture prochaine de cette fonctionnalité). Par exemple : je suis psychologue, je veux apporter mon aide à distance'. At the bottom center is the French flag.

Trouver des occupations

<https://solidaires-handicaps.fr/informations/occupations>

**Pour vous aider dans toutes vos démarches en ligne** : mieux communiquer avec vos proches, télétravailler, suivre des cours à distance, effectuer des consultations médicales à distance, faire des courses en ligne etc.... ?

<https://solidarite-numerique.fr>

