

Informations sur le COVID-19 pour les adultes et les enfants

La situation concernant le COVID-19 nous amène à vous transmettre ces conseils. Ces éléments sont actualisés à la date du **31 mars 2020** mais peuvent être amenés à évoluer, nous vous recommandons de consulter le site dédié du gouvernement : www.gouvernement.fr/info-coronavirus

Un dispositif de confinement est désormais mis en place sur l'ensemble du territoire. Les déplacements sont interdits sauf dans certaines situations (www.gouvernement.fr/info-coronavirus) notamment pour se rendre auprès d'un professionnel de santé. **Respectez les gestes barrières** : se laver les mains à l'eau et au savon (au moins 1 min), ou à l'aide d'une solution hydro-alcoolique plusieurs fois par jour et après chaque contact, et après les éternuements (à faire au creux du coude) ou mouchages de nez (avec mouchoir à usage unique) et après avoir touché des surfaces qui pourraient avoir été contaminées. **Saluer sans se serrer la main ni embrassade, respectez une distance d'au moins un mètre**. Évitez de porter vos mains à votre visage sans les avoir au préalable lavées à l'eau et au savon ou à l'aide d'une solution hydro-alcoolique. Porter un masque chirurgical jetable n'est utile qu'en cas de symptômes respiratoires nouveaux et inhabituels afin de protéger les personnes qui vous entourent en respectant les gestes barrières pendant 14 jours.

Pas d'arrêt systématique des traitements immuno-suppresseurs et biothérapies, sauf en cas de signes d'infection (fièvre, toux, difficultés respiratoires, courbatures...) et **uniquement sur avis médical** du médecin référent qui vous suit pour votre pathologie ou de votre médecin de famille.

Pas d'arrêt intempestif des corticoïdes (ou de la colchicine pour les maladies auto-inflammatoires). Pas d'arrêt du plaquenil ou de la nivaquine en cas de lupus ou autres connectivites. Le plaquenil n'est pas un traitement préventif du COVID, la meilleure prévention associe confinement et gestes barrières.

Pas d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS : Ibuprofène et tous les autres), ni de corticoïdes pour traiter un accès fébrile ou infectieux. Prendre du paracétamol.

Si vous êtes sous immunosuppresseurs, biothérapies ou corticoïdes au long cours à des doses supérieures à 10-15 mg/jour vous êtes plus fragiles. Restez autant que possible à votre domicile et demandez à votre entourage de faire vos courses et limitez les contacts en respectant les gestes barrières. **Conformément aux décisions gouvernementales**, les personnes fragiles doivent impérativement rester à leur domicile, en arrêt de travail, si aucune solution de télétravail n'est envisageable. Pour plus d'informations, connectez-vous sur le site declare.ameli.fr pour plus d'informations.

Pour les parents ayant un enfant sous biothérapies ou immuno-suppresseurs, il n'y a en règle générale pas lieu d'éloigner les parents de leur poste de travail, simplement recommandé de respecter au mieux les gestes barrières. En situation particulière, contactez votre médecin du travail.

Si vous avez un médicament à dispensation hospitalière, il peut vous être livré auprès de la pharmacie la plus proche de votre domicile : www.urlz.fr/cg0W

Pour les personnes ayant été en contact avec un patient positif pour le coronavirus ou ayant des symptômes qui font penser au COVID-19 (toux, fièvre)

- Maintien à domicile sans aucune sortie
- Respectez les gestes barrières vis-à-vis de votre entourage immédiat
- **Si vous avez des symptômes faites le test proposé par l'Alliance Digitale contre le COVID-19 : www.maladiecoronavirus.fr et appelez votre médecin traitant ou le numéro de permanence**
- Surveillez votre température deux fois par jour durant les 14 jours suivants
- Dans la mesure du possible, dormez séparément. Les zones communes, salle de bain par exemple, si elles sont partagées doivent répondre à des mesures d'hygiène robustes, nettoyées et désinfectées fréquemment (eau de javel). Ne partagez pas les serviettes et produits d'hygiène
- Évitez de toucher poignées, interrupteurs et surfaces planes, nettoyez et désinfectez fréquemment (eau de javel) pour protéger les personnes qui vous entourent
- Aérez plusieurs fois par jour maison/appartement
- En cas de survenue de symptômes respiratoires avec fièvre ou nez qui coule, **perte de l'odorat**, toux, diarrhées, contactez votre médecin traitant ou le numéro de permanence
- Appelez le 15 uniquement en cas de symptômes graves, gêne respiratoire ou malaise ou si vous n'arrivez pas à contacter votre médecin traitant.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?
www.gouvernement.fr/info-coronavirus
ou numéro d'information gratuit 0 800 130 000