

FICHE CONSEIL

PATIENT COVID + EN ISOLEMENT A LA MAISON

Vous respectez les gestes barrières :



- **Portez un masque** en présence d'autrui
- Lavez-vous les mains régulièrement **avec du savon** : *Frottez-les pendant au moins 20 secondes, puis rincez et séchez-les*
- **Isolez vous dans une pièce de votre logement, si cela est possible**
- Eternuez et tousez **dans votre coude**

Vous surveillez votre état de santé :

- Surveillez **votre température**
- Surveillez **vos symptômes**
- **Continuez de prendre votre traitement habituel**
- **Buvez régulièrement** de l'eau
- **N'ajoutez pas de nouveaux médicaments sans avoir pris un avis médical** (*surtout anti inflammatoires ou corticoïdes*)
- Si vous présentez une apnée du sommeil, voir avec votre médecin traitant pour la poursuite de votre traitement

Vous suivez des consignes d'hygiène de votre logement :



- **Aérez régulièrement votre domicile** : *10 minutes toutes les heures*
- **Nettoyez les surfaces, les poignées de porte, les téléphones avec des lingettes désinfectantes à usage unique ou de l'eau de javel**
- **Lavez votre linge à 60 degrés pendant 30 minutes au minimum**
- Nettoyez vos toilettes à l'eau de javel **après les selles**

- **La durée de ces mesures est à discuter avec votre médecin traitant mais elles s'appliquent au moins 7**
- **Si vous êtes isolé, si vous avez besoin de soutien psychologique parlez-en à votre infirmière ou votre médecin traitant.**

Dans tous les cas :

1. Respectez les consignes
2. Gardez un contact avec le monde extérieur : téléphonez à la famille, aux amis...
3. N'hésitez pas à faire appel au médecin généraliste !
4. En cas d'urgences, faites le 15

- **Privilégiez les consultations en télémédecine**

- **En cas de signes de gravité, appelez immédiatement le médecin traitant ou tout autre médecin disponible en ville (téléconsultation), à défaut, faites le 15.**

