

Nous sommes en phase 3 de l'épidémie de COVID-19 .Nous sommes tous concernés.

-Quels sont les symptômes?:

Une infection au covid-19 se manifeste par de la fièvre, de la toux, le nez qui coule, des courbatures et des frissons, une fatigue importante (comme une grippe).

Le test de dépistage du covid-19 n'a pas d'intérêt en ville.

Les symptômes durent en moyenne 7 jours, et le traitement consiste à rester chez soi, se reposer, et prendre du paracétamol (ne pas prendre d'anti-inflammatoires type ibuprofène ni corticoïdes en comprimé).

Il n'y a pas de complications ni signes de gravité dans 98% des cas.

Les études actuelles ne montrent pas de complications accrues chez les enfants et les femmes enceintes.

-Quels sont les signes de gravité?:

- Une gêne, une difficulté à respirer.

- Une fièvre constamment supérieur à 38,5° qui diminue difficilement sous paracétamol.

- Une prise concomitante d'anti-inflammatoires (ibuprofène, Advil, Corticoïdes en comprimés..) alors qu'on présente les symptômes du COVID-19.

-Quelles sont les personnes susceptibles d'être infectés par le covid-19?:

Personnes revenant d'une zone où circule le virus où ayant été en contact avec un possible cas de COVID-19 dans les 14 jours qui précèdent.(14 jours=durée d'incubation maximale du covid-19).

-Quelles sont les personnes contact?:

- Personne contact à risque modéré/élevé :

Les personnes ayant partagé le même lieu de vie qu'une personne qui tousse, qui a de la fièvre, qui a le nez qui coule... et dans les situations suivantes: famille, même chambre ou ayant eu un contact direct, en face à face, à moins d'1 mètre du cas possible ou confirmé au moment d'une toux, d'un éternuement ou lors d'une discussion ; flirt ; amis intimes ; voisins de classe ou de bureau ; voisins du cas infectés dans un avion ou un train, en l'absence de mesures de protection efficaces ;

-Professionnel de santé exposé lors d'un soin auprès d'un cas infecté en l'absence de mesures de protection efficaces ou en cas de rupture accidentelle de protection.

-Quelles sont les recommandations que tout le monde doit suivre, que vous soyez ou non une personne contact, que vous reveniez ou non d'une zone à risque, que vous soyez malade ou non?:

Surveillez votre température.

- Surveillez l'apparition de symptômes d'infection respiratoire (toux, difficultés à respirer...)
- Lavez-vous les mains régulièrement ou utilisez une solution hydro-alcoolique, surtout si vous venez de vous moucher ou éternuer ou tousser dans vos mains.
- Toussez, éternuez dans votre coude.
- Si possible mettez un masque en cas de toux, nez qui coule.
- Évitez tout contact avec les personnes fragiles (malades chroniques, personnes âgées...)
- Évitez de fréquenter des lieux où se trouvent des personnes fragiles (hôpitaux, maternités, structures d'hébergement pour personnes âgées...)
- Évitez toute sortie non indispensable (grands rassemblements, restaurants, cinéma...)
- Saluez vous de loin sans vous serrez la main ni vous embrasser.

- Travailleurs/étudiants : faites du télétravail autant que possible. Évitez les open-spaces. Saluez vous de loin sans vous toucher.

-Quand contacter LE SAMU-centre 15?:

En cas d'urgence habituelle.

- En cas de **signes d'infection respiratoire** (fièvre ou sensation de fièvre, toux, difficultés respiratoires):
- Contactez le Samu Centre 15 en faisant état de vos symptômes , de votre séjour récent ou contact récent le cas échéant.
- Évitez tout contact avec votre entourage et portez un masque
- Ne vous rendez pas chez votre médecin traitant ou aux urgences, pour éviter toute potentielle contamination.

-Quand consulter votre médecin traitant?:

-en cas de motifs habituels, mais reportez autant que possible ce qui n'est pas urgent (certificats médicaux, et tout ce qui est administratif..). Le renouvellement de votre traitement habituel peut être temporairement fait par votre pharmacien.

-en cas de toux, fièvre, courbatures, nez qui coule..sans signes de détresse respiratoire :**Appliquez les mesures barrières, prenez rendez vous en fin de matinée ou en fin de soirée.**

-si vous pensez être un cas contact de moins de 14 jours ou avoir été infecté par le virus (mais sans symptômes):appliquer les mesures barrières, restez chez vous afin de ne pas diffuser le virus et ne consulter que si vous êtes malades .**Prenez rendez vous en fin de matinée ou en fin d'après-midi.**

-seul votre médecin traitant est à même de décider si votre cas relève d'une télé-consultation ou non.

-Que puis-je faire par rapport à mon travail?:

2 situations où vous n'avez pas à demander d'arrêt de travail à votre médecin (il s'agit d'un arrêt de travail dérogatoire):

- pour les parents d'enfants consignés à domicile : l'employeur doit déclarer son salarié sur <https://declare.ameli.fr/>
- personnes ayant été en contact rapproché avec une personne diagnostiquée positive au coronavirus : via l'ARS obligatoirement.

Les médecins libéraux ne sont NI chargés NI habilités à délivrer des arrêts de travail dérogatoires.

Un employeur n'est pas obligé de vous demander un certificat pour effectuer du télé-travail.

Il n'y a pas à l'heure actuelle d'arrêt de travail préventif à effectuer auprès de votre médecin traitant, un accord doit être convenu avec votre employeur à ce sujet.

-Comment garder mes enfants?:

En vous mettant en arrêt de travail par votre employeur, en faisant du télé-travail idéalement .

Pour les enfants de professionnels de santé:

Le ministère de l'Education nationale accueillera les enfants des professionnels qui n'ont pas d'autre solution de garde scolarisés à l'école maternelle, primaire et au collège dans les lieux de scolarisation habituels.

Les gardes d'enfant par assistantes maternelles sont en principe maintenues de même que les petites structures de crèche inférieur à 10 enfants.