

## MALADIES INFECTIEUSES ET TROPICALES

Chef de service : Dr Hugues AUMAÎTRE  
tel : 04 68 61 76 46

---

### COVID-19

---

#### **Vous avez une infection respiratoire ou ORL pendant l'épidémie de COVID-19**

Vous avez une infection respiratoire ou ORL qui correspond probablement, dans le contexte épidémique actuel, à un COVID-19. La confirmation de ce diagnostic par test virologique n'est pas systématiquement réalisée en ville car le résultat de ce test ne modifierait pas votre prise en charge.

Les médecins qui vous ont examiné ont estimé que votre état de santé ne nécessitait pas une hospitalisation et que vous pouviez rester à votre domicile. Nous vous rappelons que la majorité des infections à COVID-19 sont sans gravité, en particulier chez les enfants.

#### **VOUS DEVEZ IMPERATIVEMENT RESTER A VOTRE DOMICILE PENDANT 14 JOURS**

- N'allez pas travailler (un arrêt de travail spécifique évitant les pertes financières va être réalisé)
- N'allez pas à vos activités de loisir ou dans des réunions publiques
- N'allez pas faire vos courses vous-même : faites-vous livrer à domicile ou par des proches en limitant les contacts et en portant un masque chirurgical lors de la réception de vos livraisons
- Evitez particulièrement tout contact avec des personnes fragiles (personnes âgées, malades ...), si vous ne pouvez faire autrement, portez un masque chirurgical, faites leur porter un masque et limitez les contacts.
- Les 14 jours doivent être décomptés à partir du jour où sont apparus les premiers signes d'infection.

#### **SURVEILLEZ VOTRE ETAT DE SANTE**

- Dans de rares cas, l'infection COVID-19 peut s'aggraver, généralement 7 à 10 jours après le début des symptômes
- Les signes à surveiller sont une augmentation de la fièvre, l'apparition de difficultés respiratoires ou de douleurs dans la poitrine
- Surveillez votre température 2 fois par jour
- Si vous avez le sentiment d'aller moins bien ou que vous êtes inquiet de votre état, rappelez le secrétariat de votre médecin traitant ou centre COVID Perpignan 0800 08 13 66
- En cas d'apparition de difficultés respiratoires ou d'une douleur dans la poitrine, appelez le 15
- Ne vous rendez pas directement chez votre médecin traitant ni aux urgences.

#### **A DOMICILE**

- Ne prenez pas d'anti-inflammatoires (Nurofen, Ibuprofène, Advil, Profenid...)
- Limitez au maximum les contacts avec votre entourage
- Portez un masque chirurgical chaque fois que vous êtes en contact avec vos proches
- Le masque doit être porté par vous, il n'y a pas d'intérêt à ce que vos proches non malades et vivants dans le même domicile en portent un
- Lavez-vous les mains régulièrement (à l'eau et au savon) ou frictionnez les avec une solution hydro-alcoolique, au moins 6 fois par jour et systématiquement après vous être mouché
- Toussez ou éternuez dans votre coude ; utilisez des mouchoirs à usage unique
- Dormez seul, si possible dans une chambre sans autre personne ; lavez vous-même vos draps à une température  $\geq 60$  degrés et au moins 30 minutes
- Aérez très régulièrement votre domicile
- Nettoyez attentivement les WC avec un produit javellisé après chaque utilisation ou utilisez des WC séparés
- Nettoyage des sols : n'utilisez pas l'aspirateur, nettoyez sols et surfaces avec un bandeau de lavage imprégné, rincer à l'eau avec un autre bandeau de lavage, laisser sécher, puis désinfectez les sols avec une solution javellisée.