

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 **17 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, respecter 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. Portez un masque chirurgical jetable uniquement en cas de symptômes respiratoires **tout en assurant les gestes barrières, le tout 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.

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

Si vous êtes sous corticoïdes, immunosuppresseurs ou biothérapies, vous êtes plus fragiles. Restez autant que possible à votre domicile, **demandez à votre entourage de faire vos courses** et limitez les contacts en **respectant les gestes barrières. Pour ceux qui travaillent**, si le télétravail n'est pas possible, votre employeur est tenu d'adapter votre travail pour assurer votre sécurité dans votre secteur.

Pour les personnes ayant été en contact avec un patient positif pour le coronavirus

- Maintient à domicile sans aucune sortie
- **Respectez les gestes barrières** vis-à-vis de votre entourage immédiat
- Surveillez votre température deux fois par jour durant les 14 jours suivant
- 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 serviettes et produits d'hygiène
- Évitez de toucher poignets, interrupteurs et surfaces planes, nettoyez et désinfectez fréquemment (eau de javel)
- Aérez plusieurs fois par jour maison/appartement
- En cas de survenue de symptômes respiratoires avec fièvre ou nez qui coule, toux, douleurs musculaires, diarrhées restez à votre domicile et contactez votre médecin traitant
- Appelez le 15 uniquement en cas de symptômes graves, gêne respiratoire ou essoufflement ou si vous n'arrivez pas à contacter votre médecin traitant. Dans ces situations, n'utilisez pas les transports en commun, ne vous rendez pas directement chez votre médecin traitant, ni aux urgences, ni dans le service qui assure le suivi habituel de votre maladie auto-immune ou auto-inflammatoire

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