

## 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 **19 mars 2020** mais **peuvent être amenés à évoluer**, nous vous recommandons de consulter le site dédié du gouvernement : [www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://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](http://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.

**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. Connectez-vous sur le site [declare.ameli.fr](http://declare.ameli.fr) pour plus d'informations.

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

**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**
- **Appelez votre médecin traitant ou le numéro de permanence**
- **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 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, 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](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)  
ou numéro d'information gratuit 0 800 130 000