

Coronavirus – Covid19



Vous sortez d'une consultation et vous êtes considéré covid19 + Conseils pratiques pour vous protéger et protéger votre entourage

CONSIGNES POUR LE PATIENT MALADE :

1. Santé

- Surveillance de la température : *en prise rectale en priorité. En cas de prise tympanique ou frontale, faites plusieurs prises et gardez la plus élevée. Elle sera normale en dessous de 37,8°.*
- Nettoyer le thermomètre au savon et à l'eau chaude et le désinfecter à l'alcool à 60°

2. Hygiène

- Lavez-vous les mains au moins 6 fois par jour et systématiquement après vous être mouché.
- Ayez, si possible, votre propre poubelle fermée, de préférence à pédale, type salle de bain, avec sacs adaptés, pour y jeter mouchoirs, masques...
- Fermez le sac poubelle, si possible tous les jours, puis stockez-le ou faites-le stocker dans un lieu réservé.
- Après 24 h, placez le sac fermé, dans un 2^{ème} sac, qui sera mis avec les ordures-ménagères (pour protéger les éboueurs) ;
- Touchez le moins de choses possibles communes, et, lavez-vous systématiquement les mains à l'eau et savon.
- Préférez un essuie-main jetable ou une serviette changée régulièrement qui vous est réservée.

CONSIGNES POUR L'ENSEMBLE DE L'ENTOURAGE :

- Respectez les mesures de confinement
- Evitez tout contact avec des personnes fragiles.
- Respectez impérativement les mesures barrière.
- Priorisez la livraisons courses/repas/médicaments sur le pas de la porte pour limiter les contacts.
- Pas de visites autres que indispensables (aidants à domicile qui doivent pouvoir se laver les mains régulièrement).

CONSIGNES DE VIE DANS LE LOGEMENT D'UN MALADE :

- Si possible : isoler le malade et lui affecter sa propre salle de bain et WC, afin de ne pas transmettre le virus. Si un seul WC et/ou Salle de bain, veillez à une désinfection systématique après le passage du malade, si non faite par le malade.
- Respectez une distance systématique de 1 m minimum entre vous et le malade ainsi que l'ensemble des gestes barrière.

CONSIGNES POUR L'ENTRETIEN DU LOGEMENT :

1. Les produits de désinfection au choix

- Désinfectant de surface près à l'emploi type salle de bain avec ou sans javel
- Dilution de solution avec Eau de javel = 4 litres + 1 litre d'eau de javel à 2.6 % ou 1 verre d'eau de Javel pour 4 verres d'eau (respecter les préconisations d'utilisation sur l'emballage).

Portez des gants : Attention au risque de brûlures graves par projections et contact, l'eau de javel est dangereuse à manipuler.

**Ventilez bien la pièce : l'eau de Javel peut irriter vos voies respiratoires (asthmatiques).
Rincez abondamment en cas de projection sur vous.**

2. Les surfaces

- Utilisez une éponge ou chiffon imbibés et bien essorés, de produit ou de solution de javel diluée. Portez des gants pour vous protéger des produits.

3. Les sols

- N'utilisez pas l'aspirateur (qui va disperser l'air et la poussière).
- Supprimez les tapis, si personne allergique aux acariens dans l'entourage.
- Privilégiez une serpillère, microfibre humide ou éponge.
- Lavez le sol avec la solution d'eau de javel diluée et laissez sécher.

4. Salle de bain et WC

- Si 1 seul WC et / ou 1 seule salle de bain, désinfectez systématiquement après le passage du malade avec un produit de désinfection de surface.

5. Le linge et la vaisselle

- Faire remplir la machine à laver par le malade sans déposer le linge au sol.
- Si impossible, manipulez le linge avec des gants, ne secouez pas le linge et mettez-le directement dans la machine.
- Changez et lavez régulièrement les essuie-mains en tissu à 60°.

6. Aération

- Aérez le logement plusieurs fois / jour, au moins 10 minutes.

Après le ménage, lavez-vous les mains systématiquement.

7. L'élimination des déchets :

- Prévoyez des poubelles fermées à pédale, l'achat de sacs poubelle en suffisance.

Nous vous remercions de l'application de ces consignes pour garantir la sécurité de tous.