

# COVID 19 Les bons gestes à adopter

## Si vous êtes malade

- Surveiller votre température 2 fois par jour avec un thermomètre
- Prendre du PARACETAMOL en cas de fièvre ou de douleur, en respectant la dose prescrite par le médecin ou conseillée par le pharmacien  
Ne pas prendre d'antibiotiques, ils sont inefficaces sur les virus
- Ne pas prendre d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (aspirine, ibuprofène, nurofen, advil, kétoprofène...) ou de corticoïdes (solupred, prednisolone, céléstène...) **MAIS NE PAS ARRÊTER UN TRAITEMENT EN COURS SANS AVIS MEDICAL**
- En cas d'aggravation de l'état général, d'apparition de difficultés respiratoires, de persistance de la fièvre au bout de 7 jours : appeler le centre COVID.  
**Si vous ne tenez pas debout ou si vous avez l'impression de manquer d'air au point de devoir faire des pauses pour finir vos phrases, appeler le 15.**

## Le risque de transmission au sein d'une famille est important

- Rester confiné à domicile dans une pièce spécifique bien aérée
- Ne pas recevoir de visite à domicile (en dehors du personnel soignant)
- Éviter au maximum les contacts avec les autres occupants du domicile (ne pas prendre les repas tous ensemble...) sinon respecter une distance de sécurité de 2 mètres
- Porter un masque chirurgical en présence de votre entourage ou du personnel soignant
- Tousser ou éternuer dans votre coude
- Utiliser des mouchoirs en papier et les jeter immédiatement dans une poubelle fermée
- Se laver les mains 4 à 6 fois par jour avec de l'eau et du savon pendant 20 à 30 secondes, ou une solution hydro-alcoolique
- Aérer le logement 3 fois par jour
- Désinfecter régulièrement les surfaces fréquemment touchées : poignées de porte, interrupteurs, téléphone...
- Utiliser une salle de bain et des toilettes spécifiques. En cas d'impossibilité, nettoyer après chaque utilisation avec de l'eau de javel ou des lingettes désinfectantes
- Porter soi-même sa vaisselle dans l'évier ou le lave-vaisselle
- Laver la literie à 60° et porter soi-même votre linge directement dans la machine à laver
- Nettoyer les sols avec un produit détergent, ne pas utiliser d'aspirateur

Pour votre entourage

- Surveillance de la température 2 fois par jour et surveillance des signes respiratoires
- Restriction des sorties au strict nécessaire et restriction des contacts avec des personnes fragiles
- En cas d'apparition de fièvre ou de symptômes respiratoires, appeler le centre COVID ou le 15.



**Ces mesures sont impératives pour les patients malades et fortement recommandées pour l'ensemble de la population**