

## RECOMMANDATIONS COVID-19

### N'OUBLIEZ PAS LES BONS RÉFLEXES !

#### J'applique à la lettre les mesures barrières



Respecter une distance d'au moins 1 mètre avec les autres



Se laver les mains [à l'eau et au savon](#) de façon régulière, ou utiliser une [solution hydro-alcoolique](#)



Porter un masque chirurgical hors du domicile, mais aussi au domicile en présence des personnes extérieures au foyer et de personnes du foyer cas contact ou exposées à l'extérieur à un risque de contamination.



Eviter de se toucher le visage



Aérer les pièces (domicile, bureau...) 10 minutes 3 fois par jour et en présence de personnes extérieures à votre foyer (aide à domicile, infirmier...)



Saluer sans serrer la main ni embrasser



Utiliser l'[application TousAntiCovid](#), à télécharger avec le QR code :



Illustration modifiée d'après : Ministère des solidarités et de la santé [En ligne]. Mesures barrières TousAntiCovid [consulté le 3 novembre 2020]. Disponible : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/ressources-a-partager#sub-section-sb1892>

#### Mode de transmission : le contact rapproché avant tout

Le coronavirus responsable de la Covid-19 se transmet par les gouttelettes, visibles ou non, projetées dans l'air ambiant lorsqu'une personne contaminée parle, éternue ou tousse. On peut se contaminer :

- en inhalant ces gouttelettes,
- par contact physique direct (poignée de mains, bise...) avec la personne porteuse du virus,
- par contact avec des objets ou des surfaces qu'elle a contaminé,
- par l'air, essentiellement dans un espace confiné.

Pour toutes ces contaminations, les mesures barrières constituent la meilleure des protections.

#### Le saviez-vous ?

Les personnes à risque de forme grave de Covid-19 peuvent obtenir des boîtes de masques chirurgicaux gratuits en pharmacie sur présentation d'une prescription d'un médecin.

## J'ai des symptômes évocateurs de Covid-19

Les manifestations possibles d'une Covid-19 sont :


- Fièvre (plus de 38°) ou sensation de fièvre, frissons
- Fatigue inhabituelle et intense
- Toux, mal de gorge, nez qui coule
- Maux de tête
- Courbatures inexpliquées
- Perte du goût
- Perte de l'odorat
- Diarrhées
- Respiration plus rapide
- Sueur excessive sur le visage
- Désorientation, paroles confuses
- Difficultés à respirer, ou à parler en raison de l'essoufflement, sensation d'oppression dans la poitrine
- Plus grande dépendance à la ventilation le cas échéant
- Baisse continue de la saturation en oxygène (saturomètre)
- Coloration bleutée des lèvres, des ongles

### Vous pensez avoir des symptômes ou avez un doute ?

[Remplissez en ligne le questionnaire](#) anonyme du gouvernement pour vous orienter au mieux.


### Situation 1 : il existe des signes de gravité


Difficultés à respirer, confusion, coloration bleutée des lèvres...

 **Appelez le 15** (Samu) **ou le 114** (personnes sourdes et malentendantes) immédiatement.


### Situation n°2 : il n'existe pas de signe inquiétant

Léger mal de gorge, simple nez qui coule...

 **Contactez votre médecin traitant** ou tout autre médecin généraliste sans attendre, pour une téléconsultation ou pour une consultation en direct.

 **Faites le test de recherche du coronavirus** par prélèvement au fond du nez. Il est réalisable sans avance de frais dans un laboratoire d'analyses médicales, mais aussi certains pharmaciens, médecins et infirmier(e)s pour le test dit « rapide antigénique ».

- Pour savoir où faire le test : téléchargez [l'application TousAntiCovid](#) qui géolocalise les centres de dépistage à proximité.
- À noter : un test rapide antigénique négatif chez une personne à risque de forme grave de Covid-19 (plus de 65 ans, insuffisance respiratoire...) doit être confirmé par un test dit « PCR » dans un laboratoire.

 **Isolez-vous** à votre domicile en attendant le résultat du test.

### Ajoutez 3 autres mesures barrières



Portez un masque **chirurgical** à l'intérieur en présence d'autres personnes et de façon systématique à l'extérieur de votre domicile si vous devez impérativement sortir




Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir



Mouchez-vous dans un mouchoir à usage unique

Illustration modifiée d'après : Ministère des solidarités et de la santé [En ligne]. Mesure barrière TousAntiCovid [consulté le 3 novembre 2020]. Disponible : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/ressources-a-partager#sub-section-sb1892>

## Mon test Covid-19 est positif

 **Prévenez** que vous êtes Covid-19 +

→ **Votre consultation spécialisée** dans les maladies neuromusculaires (Centre de Référence ou de compétences). Si vous n'êtes pas suivi(e) en centre expert, prévenez votre neurologue ou votre pneumologue le cas échéant.

→ **Votre Référent Parcours de Santé** (RPS) de l'AFM-Téléthon.


Si vous n'avez pas de RPS ou que vous souhaitez joindre un correspondant de l'AFM-Téléthon en dehors des heures et jours ouvrables, vous pouvez appeler l'**Accueil familles** au 0 800 35 36 37 (appel gratuit) dont l'équipe répond 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

 **Isolez-vous** à votre domicile pendant **au moins 7 jours** à compter des premiers symptômes.

→ Si au 7<sup>e</sup> jour vous n'avez plus fièvre, vous pouvez sortir de l'isolement. Si vous en avez encore, vous devez rester isolé(e) et ne pourrez sortir que 2 jours après la fin de la fièvre.

→ Pendant les 7 jours qui suivent la fin de votre isolement, respecter de façon stricte toutes les mesures barrières et porter un masque de façon systématique.

**Votre état s'aggrave ? Appelez ou faites appeler immédiatement le 15 (Samu) ou le 114 (personnes sourdes et malentendantes).**

 **Aidez** votre médecin et l'Assurance maladie à **identifier les personnes** qui ont été **en contact à risque avec vous** dans les 48 heures ayant précédé l'apparition de vos symptômes et jusqu'à votre isolement.

→ En complément, vous pouvez signaler que votre test est positif sur l'appli TousAntiCovid

→ Toute personne contact identifiée comme à risque devra s'isoler pendant 7 jours après le dernier contact avec vous, et soit faire un test immédiatement si elle a des symptômes, soit faire un test au 7<sup>e</sup> jour si elle n'a pas de signes d'infection au coronavirus.

### Une question ? Une difficulté ?

N'hésitez pas à contacter la ligne accueil familles de l'AFM-Téléthon !



Retrouvez toutes les informations sur le coronavirus sur [www.afm-telethon.fr/coronavirus](http://www.afm-telethon.fr/coronavirus)

#### Sources :

- Ministère des solidarités et de la santé [En ligne]. Comprendre la Covid-19 [consulté le 3 novembre 2020] <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/comprendre-la-covid-19>
- Haute Autorité de Santé [En ligne]. COVID-19 : la HAS positionne les tests antigéniques dans trois situations. Communiqué de presse - 09 octobre 2020 [consulté le 3 novembre 2020] s: [https://www.has-sante.fr/jcms/p\\_3212125/fr/covid-19-la-has-positionne-les-tests-antigeniques-dans-trois-situations](https://www.has-sante.fr/jcms/p_3212125/fr/covid-19-la-has-positionne-les-tests-antigeniques-dans-trois-situations)
- Ministère des solidarités et de la santé [En ligne]. Affiches « Les bons gestes à adopter », « J'ai un test positif », « Je suis un contact à risque » [consulté le 3 novembre 2020] <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/ressources-a-partager#sub-section-sb174>