

---

---

## **Vos symptômes peuvent être dus au COVID-19.**

---

---

Les médecins qui vous ont pris en charge ont estimé que votre état de santé ne nécessitait plus une hospitalisation et que vous pouviez rentrer à votre domicile.

### **VOUS DEVEZ IMPERATIVEMENT RESTER A VOTRE DOMICILE PENDANT 14 JOURS**

- ⇒ N'allez pas travailler (un arrêt de travail spécifique évitant les pertes financières va être réalisé)
- ⇒ N'allez pas à vos activités de loisir ou dans des réunions publiques
- ⇒ N'allez pas faire vos courses vous-même : faites-vous livrer à domicile ou par des proches en limitant les contacts et en portant un masque chirurgical lors de la réception de vos livraisons
- ⇒ Evitez particulièrement tout contact avec des personnes fragiles (personnes âgées, malades ...), si vous ne pouvez faire autrement, portez un masque chirurgical, faites-leur porter un masque et limitez les contacts.

### **SURVEILLEZ VOTRE ETAT DE SANTE**

- ⇒ Dans de rares cas, l'infection COVID-19 peut se compliquer par une aggravation particulièrement 7 à 10 jours après le début des symptômes
- ⇒ Surveillez votre température 2 fois par jour, et si des difficultés respiratoires apparaissent
- ⇒ Si vous possédez un smartphone vous allez recevoir dans les 48h un message vous invitant à nous transmettre ces éléments de surveillance quotidiennement
- ⇒ En cas d'apparition de fièvre ou de difficultés respiratoires, prenez contact directement avec le secrétariat du centre qui a fait le diagnostic d'infection COVID-19 : ☎ 02 41 35 39 30 (de 8h à 17h30) ou à défaut le SAMU (centre 15)
- ⇒ Ne vous rendez pas directement chez votre médecin traitant ni aux urgences.

### **A DOMICILE**

- ⇒ Limitez au maximum les contacts avec votre entourage ;
- ⇒ Portez un masque chirurgical chaque fois que vous êtes en contact avec vos proches
- ⇒ Le masque doit être porté par vous, il n'y a pas d'intérêt à ce que vos proches non malades et vivants dans le même domicile en portent un
- ⇒ Lavez-vous les mains régulièrement (à l'eau et au savon) ou frictionnez les avec une solution hydro-alcoolique, au moins 6 fois par 24h et systématiquement après vous être mouché
- ⇒ Toussez ou éternuez dans votre coude ; utilisez des mouchoirs à usage unique
- ⇒ Dormez seul, si possible dans une chambre sans autre personne ; lavez vous-même vos draps à une température  $\geq 60$  degrés et au moins 30 minutes
- ⇒ Aérez très régulièrement votre domicile
- ⇒ Nettoyez attentivement les WC avec un produit javellisé après chaque utilisation ou utilisez des WC séparés
- ⇒ Nettoyage des sols : n'utilisez pas l'aspirateur, nettoyez sols et surfaces avec un bandeau de lavage imprégné, rincer à l'eau avec un autre bandeau de lavage, laisser sécher, puis désinfectez les sols avec une solution javellisée.