

CONSEILS SANITAIRES DE DECONFINEMENT

Définition :

- Possibilité de déplacement intra-départemental illimité
- Déplacement hors département limité à 100 km, sauf motifs impérieux (travail, santé, familial...)
- Réouverture des crèches, écoles maternelles, collèges de façon progressive et en petits nombres

Stratégie : PROTEGER-DETECTER-DEPISTER-ISOLER

PROTEGER :

1) Port de masque :

- **Efficacité :**



Les autorités ne préconisent pas le port de masques obligatoire en dehors des transports publics, mais

Compte-tenu que de nombreuses personnes infectées sont asymptomatiques, nous devons tous nous considérer comme **PORTEURS EVENTUELS du VIRUS** et donc potentiellement **CONTAMINANTS**.

Le port de masque est donc fortement recommandé, dès lors que vous risquez d'être en contact avec une ou plusieurs personnes (au travail, dans les centres commerciaux, chez le médecin) à partir de 11 ans.

- **Utilisation :**

- Lavage des mains (ou utilisation solutions hydroalcooliques) avant de le mettre et après l'avoir enlevé.
- Une fois en place, **NE TOUCHEZ PLUS LE MASQUE**
- **NE METTEZ PAS LE MASQUE SUR LE FRONT NI SOUS LE MENTON**
- Lavage des mains si on a touché par inadvertance le masque
- Changer le masque :
 - Pour manger ou boire
 - S'il est mouillé (toux, éternuements, salive)
 - Toutes les 4 à 6 heures pour les masques chirurgicaux
 - Toutes les 3 à 4 heures pour les masques en tissu
 - Enlever toujours le masque au niveau des élastiques, éviter de toucher la partie externe.
- Mettre le masque souillé dans une poche fermée (poche congélation...)
- **Pensez à prévoir plusieurs masques par jour (Minimum 3 à 4)**
- Laver les masques lavables à 60° dans la machine pendant au moins 30 minutes (vous pouvez les mettre avec votre linge habituel)
- Sécher rapidement les masques (dans les 2 heures), soit au sèche-linge (à température modérée) soit avec un sèche-cheveux. **TOUTES LES COUCHES DOIVENT ETRE SECHEES.**
Il est possible de les repasser puis les ranger dans une poche propre.
- Les masques jetables doivent être mis dans une poche fermée avant d'être jetés.

2) Gestes barrières et Recommandations des autorités:

SONT PLUS QUE JAMAIS D'ACTUALITE

- Se laver les mains toutes les heures (en sortant et en rentrant chez soi ou à son travail....) avec du savon ou des solutions hydroalcooliques.
- Se saluer sans se faire la bise ni se serrer les mains.
- Eternuer ou tousser dans le pli du coude
- Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter immédiatement
- **Se tenir à une distance de 1 m minimum lors des échanges**
- Rester chez soi et **appeler son Médecin traitant** quand on est malade (rhume, toux, état grippal...)
- Porter un masque en présence d'autres personnes

- Possibilité de rassemblement public ou privé au maximum 10 personnes en veillant à toujours respecter la distanciation sociale.
- Favoriser le télétravail
- Utiliser les transports en commun essentiellement pour aller au travail

3) Protection des personnes vulnérables :

- **Personnes vulnérables :**

- Les personnes âgées de 65 ans et plus (**les personnes entre 50 ans et 65 ans doivent être plus vigilants**)
- Les femmes enceintes à partir du 3ème trimestre de grossesse
- Les patients aux antécédents cardiovasculaires : hypertension artérielle compliquée, antécédents d'accident vasculaire cérébral ou d'infarctus, chirurgie cardiaque, insuffisance cardiaque.
- Les diabétiques non équilibrés ou présentant des complications
- Les personnes présentant une pathologie chronique respiratoire, asthme, bronchite chronique....
- Les patients présentant une insuffisance rénale chronique dialysée
- Les malades atteints de cancer évolutif sous traitement
- Les personnes avec une immunodépression congénitale ou acquise (médicamenteuses : chimiothérapie anti cancéreuse, traitement immunosuppresseur, biothérapie et/ou une corticothérapie à dose immunosuppressive, infection à VIH...)
- Les malades de cirrhose
- Les personnes présentant une obésité morbide (indice de masse corporelle -IMC > 40kg/m² mais aussi IMC > 30kg/m²)
- Les personnes présentant un syndrome drépanocytaire majeur ou ayant un antécédent d'ablation de la rate)

- **Conseils :**

- Eviter les transports en commun
- Eviter les rassemblements, même en dessous de 10 personnes
- Privilégier le télétravail
- Continuer à se faire suivre pour les problèmes de santé chroniques

- **Patients vulnérables et reprise du travail :**

Si le télétravail n'est pas possible, les personnes vulnérables ou habitant avec une personne vulnérable ne doivent pas reprendre le travail.

Pour pouvoir continuer, à compter du 1er mai, à bénéficier d'une indemnisation de leur arrêt de travail comme personne vulnérable ou

cohabitant avec une personne vulnérable, les salariés devront fournir à leur employeur **un certificat d'isolement**.

- Pour les **salariés** qui sont en **ARRET MALADIE** qui se sont **auto déclarés** sur la plateforme mise en place à cet effet par l'assurance maladie : leur caisse d'assurance maladie leur transmet ce **certificat d'isolement** sans que l'assuré n'ait de démarche à faire pour le solliciter.
- Pour les **fonctionnaires**, pour les personnes cohabitant avec une personne vulnérable qui ont eu recours à un arrêt prescrit par leur médecin, **elles doivent contacter leur médecin** pour se voir remettre le certificat d'isolement.
- Pour les **travailleurs indépendants**, les **travailleurs non-salariés agricoles**, les **stagiaires de la formation professionnelle et les assurés relevant du régime des artistes auteurs** :
Ils doivent demander à leur médecin d'établir un avis d'arrêt de travail dans les conditions habituelles.

Cas exceptionnel :

Pour les parents qui doivent garder leurs enfants à domicile, ils doivent fournir à leur employeur ce **certificat d'isolement** qui les met automatiquement en activité professionnelle partielle.

LE CIVISME DE CHACUN ASSURERA LA PROTECTION DE TOUS

DETECTER :

1) Signes cliniques :

Consultez rapidement votre Médecin traitant dès que vous présentez un de ces signes :

- **Tout le monde :**

- Fièvre à partir de 37°8
- Toux, gêne respiratoire, douleurs à la poitrine
- Courbatures, douleurs musculaires
- Maux de gorge, nez qui coule, perte de l'odorat et/ou du goût
- Maux de tête
- Rougeurs aux doigts et/ou aux orteils, éruption cutanée
- Conjonctivite
- Douleurs abdominales, diarrhées
- Fatigue inhabituelle

- **Les enfants :**

En plus des signes énoncés ci-dessus, certains enfants infectés par le virus, peuvent présenter des complications cardiaques graves avec des signes semblables à la Maladie de Kawasaki qui est caractérisée par une fièvre prolongée, une éruption cutanée, une conjonctivite, une inflammation des muqueuses et des ganglions.

Les signes les plus couramment retrouvés sont :

- La fièvre prolongée
- Des douleurs abdominales violentes

Ces signes surviennent 3 à 4 semaines après le début de l'infection qui a pu être asymptomatique

- **Les personnes âgées :**

Les signes les plus fréquemment rencontrés sont :

- Grande fatigue
- Chute
- Douleurs abdominales, diarrhées
- Alternance de moments de détresse et de moments asymptomatiques

Il est important de consulter son Médecin traitant dès le moindre signe, afin de pouvoir détecter tout nouveau foyer et d'isoler les patients pour limiter au maximum le risque d'une 2^{ème} vague.

Appelez le 15 si vous avez des DIFFICULTES RESPIRATOIRES

LA VIGILANCE DE CHACUN PROTEGERA LA SANTE DE TOUS

DEPISTER :

- Toute personne présentant des signes sera dépistée
- Tous les cas contacts seront également dépistés à J0 et J7 si le premier test est négatif
- Définition des cas contacts :

- Familiaux : Toutes les personnes qui vivent dans le foyer, y compris les enfants
- Sociétaux :
 - Les collègues de travail...
 - Toute personne avec qui on a eu des échanges de plus de 15 minutes et de moins de 1m avec ou sans masque

ISOLER :

1) Cas suspects/ probables :

- Toute personne présentant des signes du COVID-19 sera isolée, au moins jusqu'au résultat du test
- Si le test est **POSITIF**, le patient sera isolé pendant **14 jours** soit
 - A domicile, si les conditions le permettent
 - Dans des endroits dédiés (Hôtels réquisitionnés par le gouvernement, séjour aux frais de l'état...)
 - A l'Hôpital pour les personnes à risque
- Si le test est **NEGATIF**, la situation est laissée à l'appréciation du Médecin Traitant.

2) Cas contacts :

- Si le test est **NEGATIF**, la personne reste confinée pendant 14 jours avec un 2^{ème} test à J7 ou avant si elle présente des signes cliniques.
- Si le test est **POSITIF**, le patient sera géré comme tout patient COVID +

CONCRETEMENT :

- **Portons des masques** dès que nous sortons
- **Respectons** les gestes barrières et les recommandations
- **Protégeons** les personnes vulnérables
- **Soyons vigilants et réactifs**
- **Ne nous précipitons pas à organiser des rassemblements** au moins les 15 premiers jours

Bon déconfinement à tous sous la protection de Notre Seigneur