CHS DE LA SAVOIE

COVID-19

CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

# Les précautions à respecter

## Suivi en intra-hospitalier

**Des fiches pratiques pour connaitre, comprendre et anticiper les gestes barrières face au coronavirus**

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

gouvernement.fr/info-coronavirus

0 800 130 000 (appel gratuit)

# SOMMAIRE


Le coronavirus, c'est quoi ? p. 3

Comment s'attrape le coronavirus ? p. 4

Comment savoir si vous êtes malade ? p. 5

Comment vous protéger et protéger votre entourage ? p.6

Porter un masque, bien utiliser son masque p.8

Comment se laver les mains ? p.9

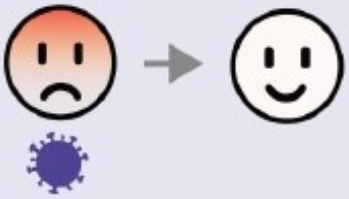
Hospitalisation p.10

Mes notes p.11

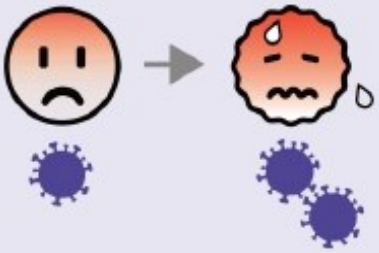
# Le coronavirus c'est quoi ?

Le coronavirus est un virus. Il donne une nouvelle maladie qu'on appelle le Covid-19.

Cette maladie donne surtout : toux, fièvre, difficultés à respirer.



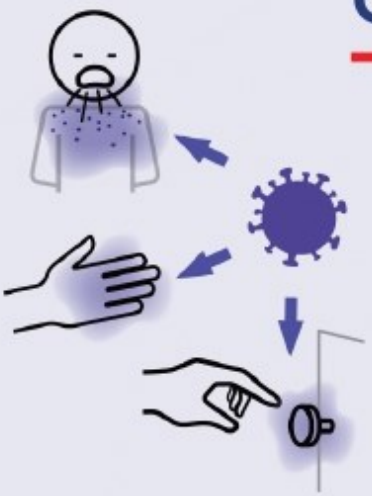
Le plus souvent, cette maladie n'est pas grave et on guérit très facilement.



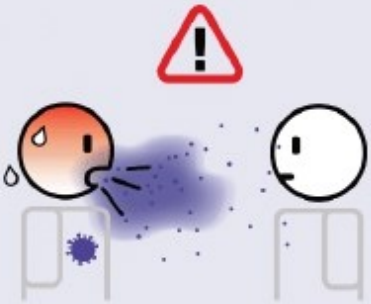
Mais parfois elle peut être grave. Surtout pour les personnes âgées de plus de 70 ans et les personnes fragiles qui ont déjà une autre maladie. Par exemple : diabète, problèmes respiratoires, maladie des reins, cancer, VIH, etc.

Pour l'instant il n'existe pas de traitement

# Comment s'attrape le coronavirus ?



Ce virus se trouve dans les postillons, la salive, sur les mains et les objets touchés par une personne qui a le coronavirus.



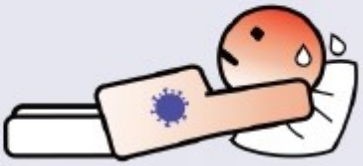
On peut l'attraper très facilement quand on est près d'une personne infectée qui parle ou qui tousse, ou quand on touche des objets où il y a des postillons.

**Attention :** on peut avoir le coronavirus sans avoir de signe de maladie. Mais on peut quand même transmettre le virus. C'est pour ça qu'il faut rester loin des autres personnes, même si on se sent en forme.

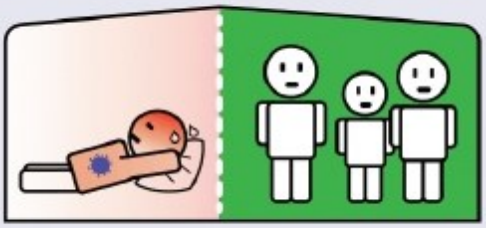
Santé publique France - 23 mars 2020 - Réf. W-1000-001-2003

# Comment savoir si vous êtes malade ?

**Si vous avez : toux + fièvre**



Reposez-vous.



Restez à l'intérieur, limitez les contacts avec votre famille et les autres personnes.

Appelez un professionnel de santé ou du social si besoin.
N'allez pas directement chez le médecin, à l'hôpital ou aux urgences.

En général, la maladie guérit avec du repos.

# Comment vous protéger et protéger votre entourage ?

Pour arrêter ce virus,
faisons les **gestes barrières** :

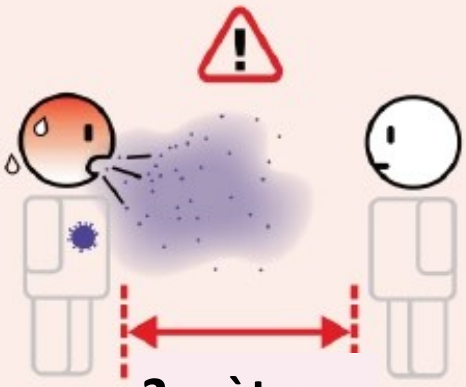
Lavez-vous les mains très souvent
avec eau + savon ou gel désinfectant.

Certaines villes proposent des points d'eau.

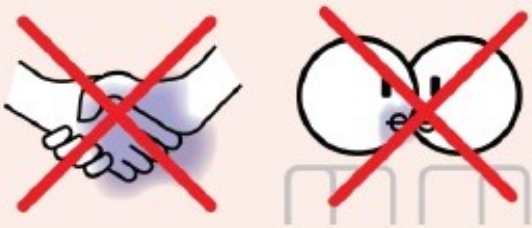
Toussez ou éternuez dans un mouchoir
en papier ou dans votre coude.

Utilisez un mouchoir en papier 1 seule fois,
puis le jeter à la poubelle.

Ne vous touchez pas la bouche,
le nez, les yeux.

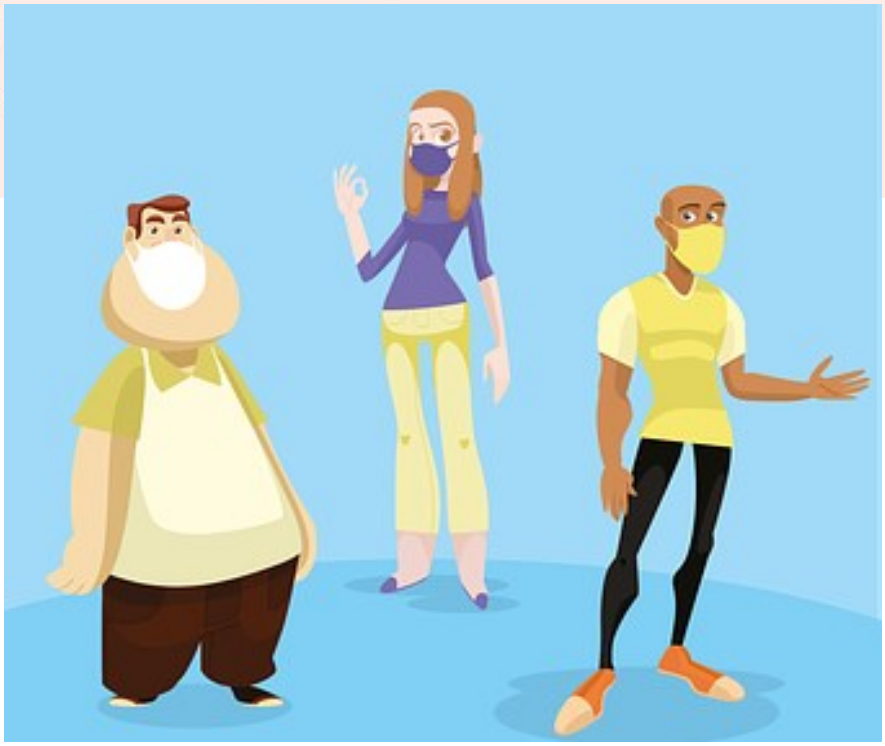



Restez si possible **à plus de 2 mètres** des autres personnes.



Ne vous serrez pas la main et ne faites pas la bise.

En plus des autres gestes : le masque permet de se protéger et de protéger les autres quand on est trop près.



# PORTER UN MASQUE, POUR MIEUX NOUS PROTÉGER

COVID-19

## BIEN UTILISER SON MASQUE

### Comment mettre son masque

1. Bien se laver les mains

2. Mettre les élastiques derrière les oreilles

OU

Nouer les lacets derrière la tête et le cou

3. Pincer le bord rigide au niveau du nez, s'il y en a un, abaisser le masque en dessous du menton et ne plus le toucher

### Comment retirer son masque

1. Se laver les mains et enlever le masque en ne touchant que les lacets ou les élastiques

2. Après utilisation, le mettre dans un sac plastique et le jeter

OU

60°

s'il est en tissu, le laver à 60° pendant 30 min

3. Bien se laver les mains à nouveau

**Le masque est un moyen de protection complémentaire qui ne remplace pas les gestes barrières**

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS

**0 800 130 000**
(appel gratuit)

W-0325-001-2003 – 7 mai 2020

# COMMENT SE LAVER LES MAINS ?

**30** secondes

**Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.**

Frottez-vous les mains, paume contre paume

Lavez le dos des mains

Lavez entre les doigts

Frottez le dessus des doigts

Lavez les pouces

Lavez aussi le bout des doigts et les ongles

Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou à l'air libre

**Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro alcoolique.**

# HOSPITALISATION

## Les gestes à suivre au sein de l'hôpital

Dans l'unité et en dehors, je porte un masque qui couvre le nez et la bouche.

Je me lave fréquemment les mains (à l'eau et au savon, ou avec une solution hydro-alcoolique).

Un dépistage COVID-19 par écouvillonnage naso-pharyngé est réalisé à mon arrivée et dès l'apparition de signes évocateurs de COVID-19.

Si le test est négatif, je serai pris(e) en charge de manière habituelle

Si le test est positif, je serai mis en isolement sanitaire.

L'établissement est tenu de transmettre des données nominatives à la CPAM, sans possibilité d'opposition du patient. Le patient peut par contre s'opposer à ce que ces données soient utilisées dans le cadre de démarches de recherche.

Une enquête sera réalisée par l'équipe soignante et la CPAM pour définir les personnes susceptibles d'être également contaminées.

# MES NOTES

CHS DE LA SAVOIE

COVID-19

# CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES