**COVID-19 |** Recommandations patient adulte à domicile

**Ce jour, nous estimons que votre état de santé nécessite un confinement à votre domicile où vous devrez rester durant 14 jours.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | |  | | --- | | **VOUS DEVEZ RESTER A DOMICILE** | | | |

* N’allez pas travailler (vous disposez d’un arrêt de travail de 14 jours) ;
* N’allez pas à vos activités de loisirs (cinéma, théâtre, sport…) ou réunions publiques ;
* Ne vous rendez pas dans les lieux publics ;
* N’allez pas, autant que possible, faire vos courses vous-même, privilégiez les livraisons à domicile ;
* Ne fréquentez pas des lieux où se trouvent des personnes fragiles (hôpitaux, maternités, structures d’hébergement pour personnes âgées…).
* Si une sortie est indispensable, portez un masque chirurgical.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | | |  | | --- | | **SURVEILLEZ VOTRE ETAT DE SANTE** | | |

* Surveillez votre température et vos pulsations 2 fois par jour et notez les valeurs sur un cahier ;
* Surveillez la gêne respiratoire, la survenue de frissons et/ou de malaise et notez ces symptômes sur un cahier ;
* En cas de difficulté respiratoire plus importante, contactez votre médecin traitant par téléphone sans vous déplacer, si non disponible appelez le 15 (ou autre numéro prévu par les autorités) ;
* Ne vous rendez pas directement chez le médecin, ni aux urgences de l’hôpital ;
* **Il est très important de continuer cette surveillance tous les jours.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | | |  | | --- | | **APPLIQUEZ LES MESURES SUIVANTES** | | |

* Portez un masque chirurgical lorsque vous êtes en contact avec vos proches ;
* Le masque doit être prioritairement porté par vous ;
* Lavez-vous les mains régulièrement ou utilisez une solution hydro-alcoolique, notamment après avoir été aux toilettes et avant de manger ;
* Dormez seul(e) si possible ;
* Ne rentrez pas en contact avec les personnes fragiles (femmes enceintes, malades chroniques, personnes âgées…) ;
* Aérez très régulièrement votre domicile (au moins 15 minutes matin et soir).

