

## COVID-19 | Recommandations patient adulte à domicile

Madame, Monsieur,

**Vous avez vu un médecin ce jour, et 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) ou opter pour le télétravail
- 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).