

[Patient Name  
Patient address]

Date

## IMPORTANT : CONTENU À CARACTÈRE PERSONNEL

Votre identifiant NHS : [NHS NUMBER]

Cher patient, chère patiente,

### RECOMMANDATIONS IMPORTANTES POUR VOUS PROTÉGER DU CORONAVIRUS

Votre protection et la continuité de vos soins et de votre traitement constituent la priorité du NHS. Cette lettre contient des recommandations qui vous permettront de vous protéger et d'accéder aux soins et au traitement dont vous avez besoin.

**Le NHS vous a identifié, vous ou la personne dont vous prenez soin, comme une personne présentant un risque de maladie grave si vous contractez le coronavirus (COVID-19).** En effet, vous souffrez d'une maladie ou d'une affection existantes qui augmentent le risque d'hospitalisation si vous contractez le virus.

**Pour votre protection, il est important que vous restiez chez vous en permanence et que vous évitiez tout contact direct avec des tiers pendant au moins 12 semaines à partir d'aujourd'hui, à l'exception de vos aidants et des membres du corps médical que vous devez voir dans le cadre de vos soins.** Cette mesure vous permettra de ne pas entrer en contact avec le virus.

Si vous êtes en contact avec des amis, des proches ou un réseau d'entraide au sein de votre communauté en mesure de vous apporter vos courses et vos médicaments, veuillez respecter les consignes indiquées dans cette lettre. Si vous ne disposez d'aucun contact en mesure de vous aider, consultez la page [www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](http://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable) ou appelez le service d'assistance du gouvernement au 0800 0288327.

Si, à n'importe quel moment, vous pensez présenter les symptômes du coronavirus, comme une toux nouvelle persistante et/ou une fièvre importante (supérieure à 37,8 °C), obtenez des conseils médicaux par le biais du service sur le coronavirus NHS 111 online (<https://111.nhs.uk/covid-19/>). Si vous n'avez pas accès à Internet, appelez NHS 111. **Effectuez cette démarche dès que les symptômes se présentent.**

Vous ou la personne dont vous vous occupez devez :

- strictement éviter tout contact avec une personne présentant les symptômes du coronavirus (COVID-19), y compris une fièvre importante (supérieure à 37,8 °C) et/ou une toux nouvelle et persistante ;
- ne pas quitter votre domicile ;



- ne pas participer à des rassemblements, y compris des rassemblements de proches ou d'amis dans des espaces privés comme leur domicile, des mariages ou des services religieux ;
- ne pas sortir de votre domicile pour aller faire vos courses, pour vos loisirs ou pour voyager. Lorsque vous vous faites livrer vos courses ou vos médicaments, ceux-ci doivent être déposés devant votre porte pour limiter tout contact ;
- rester en contact avec des tiers à l'aide des technologies à distance telles que le téléphone, Internet et les réseaux sociaux ;
- utiliser votre téléphone ou les services en ligne pour contacter votre médecin traitant (GP) ou les autres services essentiels ;
- vous laver les mains régulièrement, en utilisant de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. Demandez aux soignants ou au personnel d'aide qui vous rend visite de faire de même.

Les autres membres de votre foyer doivent faire tout leur possible pour vous protéger et suivre les recommandations concernant la distanciation sociale (également appelée distanciation physique) à la lettre, en limitant le temps passé hors de votre domicile. À la maison, vous devez :

- limiter le plus possible le temps que vous passez avec les autres dans les espaces communs (cuisine, salle de bains et salon) et ventiler ceux-ci régulièrement.
- vous efforcer de rester à 2 mètres (3 pas) des personnes avec lesquelles vous vivez et les encourager à dormir dans un autre lit dans la mesure du possible.
- utiliser des serviettes et des torchons séparés et, le cas échéant, une salle de bains différente de celle des autres occupants de votre foyer. Vous pouvez également nettoyer la salle de bains après chaque utilisation.
- éviter d'utiliser la cuisine en présence des autres occupants du foyer. Si possible, prenez vos repas dans votre chambre, et assurez-vous de nettoyer soigneusement tous les ustensiles et la vaisselle.

Si les autres membres de votre foyer sont en mesure de suivre ces recommandations, ils n'ont pas besoin de suivre l'intégralité des mesures de protection pour vous protéger.

Pendant cette période, vous continuerez de recevoir les soins médicaux dont vous avez besoin. Nous étudions plusieurs options pour assurer la gestion de vos soins et nous vous recontacterons en cas de changement. L'équipe hospitalière chargée de vos soins fera de même. Conseils supplémentaires :

### **1. Aidants et personnel d'aide qui vous rendent visite à domicile**

Les aidants et le personnel qui vous aident dans vos besoins quotidiens continueront de vous rendre visite, sauf s'ils développent les symptômes du coronavirus. Tous les visiteurs doivent se laver les mains avec de l'eau et du savon pendant 20 secondes, à leur arrivée et fréquemment pendant leur visite.

Il est également souhaitable de parler à vos aidants de ce qui se passerait si l'un d'entre eux venait à tomber malade. Si vous avez besoin d'assistance mais ne savez pas à qui faire appel, veuillez consulter [www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](http://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable).

## **2. Médicaments que vous prenez régulièrement**

Le gouvernement aide les pharmacies à livrer les médicaments sur ordonnance. La durée des médicaments sur ordonnance ne changera pas. Si vos médicaments sur ordonnance ne sont pas encore livrés, vous pouvez bénéficier de ce service en prenant les mesures suivantes :

1. Demander à quelqu'un d'aller chercher vos médicaments sur ordonnance à la pharmacie (option privilégiée).
2. Contacter votre pharmacien(ne) pour qu'il/elle vous aide à trouver un(e) volontaire (dont l'identité aura été vérifiée) ou qu'il/elle vous livre vos médicaments.

Vous devrez peut-être également prendre des dispositions pour que les médicaments sur ordonnance prescrits par un spécialiste à l'hôpital vous soient livrés.

## **3. Rendez-vous au cabinet médical**

Dans la mesure du possible, nous vous apporterons de l'aide par téléphone, par e-mail ou en ligne. Si nous décidons qu'un rendez-vous en personne s'impose, nous vous contacterons pour convenir d'un rendez-vous dans votre cabinet médical ou à domicile.

## **4. Rendez-vous à l'hôpital**

NHS England a contacté votre hôpital pour lui demander de réévaluer votre plan de soins hospitaliers actuel. Il est possible que certains rendez-vous soient annulés ou reportés. Votre hôpital ou votre clinique vous contactera si vos soins ou votre traitement doivent être modifiés. Si ce n'est pas le cas, cela signifie que vos soins ou votre traitement se dérouleront comme prévu. Veuillez contacter votre hôpital ou votre clinique directement si vous avez des questions sur un rendez-vous en particulier.

## **5. Assistance avec les besoins quotidiens**

Veuillez discuter de vos besoins quotidiens pendant la période de confinement à domicile avec vos aidants, vos proches, vos amis, vos voisins et les groupes locaux afin d'obtenir leur aide. Si personne n'est en mesure de vous aider, consultez [www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](http://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable).

Cette lettre prouvera à votre employeur que vous ne pouvez pas travailler hors de votre domicile. Vous n'avez pas besoin d'obtenir un certificat médical de votre

médecin traitant. Si vous avez besoin d'aide concernant le système des allocations sociales, consultez <https://www.gov.uk/universal-credit>.

## **6. Soins médicaux d'urgence**

Si vous avez une question d'ordre médical urgente concernant une maladie ou un problème de santé **existants** dont vous ou la personne dont vous vous occupez souffrez, veuillez directement nous contacter ou contacter l'équipe hospitalière spécialisée qui vous prend en charge. Dans la mesure du possible, nous vous assisterons par téléphone et en ligne. Si le personnel médical décide qu'une visite s'impose, le NHS vous contactera pour convenir d'une visite à domicile ou, le cas échéant, de soins à l'hôpital.

Pour aider le NHS à vous apporter les meilleurs soins possibles, si vous devez être hospitalisé(e) après avoir été contaminé(e) par le coronavirus, nous vous demandons de préparer un seul sac pour l'hôpital. Celui-ci doit contenir : une liste des personnes à contacter en cas d'urgence, la liste des médicaments que vous prenez (y compris la posologie), vos rendez-vous médicaux éventuels ainsi que les éléments dont vous auriez besoin pour passer la nuit à l'hôpital (en-cas, pyjama, brosse à dents, médicaments, etc.). Si vous avez un plan de soins préétabli, veuillez également l'inclure.

## **7. Prendre soin de votre bien-être mental**

Nous savons qu'il s'agit d'une période inquiétante et il est possible que le fait de rester à la maison avec un nombre d'interactions limité vous frustre. Dans ces circonstances, il est facile d'adopter des comportements malsains qui risquent de ne pas vous aider à vous sentir mieux. Voici quelques astuces simples pour vous aider à rester actif(-ve) mentalement et physiquement pendant cette période :

- recherchez des exercices à faire à la maison sur le site du NHS ;
- consacrez du temps à vos activités préférées : lecture, cuisine et autres loisirs d'intérieur ;
- essayez de manger sain et équilibré, de boire suffisamment d'eau, de faire régulièrement de l'exercice et évitez de fumer, de consommer de l'alcool ou des stupéfiants ;
- ouvrez les fenêtres pour aérer votre intérieur, trouvez un endroit où vous pouvez vous asseoir et admirer la vue (le cas échéant) et profitez de la lumière naturelle. Sortez dans le jardin ou sur votre pas de porte si vous le pouvez, tout en restant à 2 mètres d'autrui.

Vous trouverez davantage de conseils sur les sites [Every Mind Matters](#) et [NHS mental health and wellbeing](#) .

Vous trouverez des informations supplémentaires sur le coronavirus, y compris de Public Health England, sur les sites internet nhs.uk<sup>1</sup> et gov.uk<sup>2</sup>.

Bien cordialement,

[Name of your GP] [Nom de votre médecin traitant]

[Practice Phone no] [Numéro de téléphone du cabinet médical]

**Liste des affections et des maladies jugées à risque très élevé :**

1. Les receveurs d'organes pleins.
2. Les personnes souffrant de certains types de cancer :
  - cancer du poumon accompagné d'une chimiothérapie ou d'une radiothérapie radicale ;
  - cancer du sang ou de la moelle osseuse (leucémie, lymphome ou myélome, par exemple), quelle que soit la phase de traitement ;
  - immunothérapie ou autre traitement continu contre le cancer à base d'anticorps ;
  - traitements spécifiques contre le cancer pouvant affecter le système immunitaire, comme les inhibiteurs des protéines kinases ou les inhibiteurs de la PARP ;
  - les personnes ayant reçu une greffe de moelle osseuse ou de cellules souches au cours des 6 derniers mois, ou sous traitement immunosuppresseur.
3. Les personnes atteintes d'affections respiratoires graves, telles que la fibrose kystique, l'asthme sévère et la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) sévère.
4. Les personnes atteintes de maladies orphelines et de problèmes innés du métabolisme qui exacerbent le risque d'infections (déficit immunitaire combiné sévère ou SCID ou drépanocytose homozygote, par exemple).
5. Les personnes sous traitement immunosuppresseur prône à augmenter le risque d'infections de manière significative.
6. Les femmes enceintes souffrant de maladies cardiaques graves, congénitales ou acquises.

---

<sup>1</sup> <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>

<sup>2</sup> <https://www.gov.uk/coronavirus>