

Coronavirus suspecté (COVID-19) : Informations importantes pour assurer votre sécurité pendant votre isolement à la maison

Cette brochure
s'adresse aux patients
ayant probablement
le coronavirus qui
n'ont pas été admis à
l'hôpital et qui seront
isolés à leur domicile.

Version 6 : Février 2022





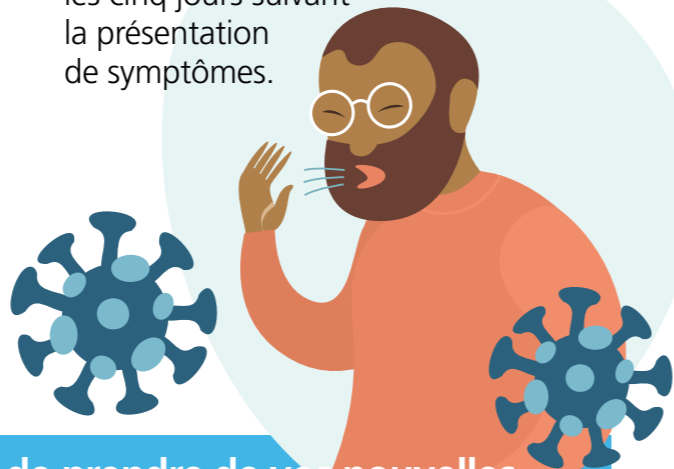
Rester chez soi

- Vous avez peut-être le coronavirus. Vous n'avez pas besoin d'être hospitalisé pour le moment, mais il est important que vous vous isoliez.
- Si votre état s'aggrave, veuillez suivre les informations ci-dessous et demander rapidement un avis médical.
- Vous devez supposer que vous avez la COVID-19 jusqu'à ce qu'un test montre que ce n'est pas le cas.
- Si votre test est positif, vous devez vous auto-isoler. Pour les dernières directives, visitez le site : <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/>
- Pour plus d'informations sur l'autogestion sanitaire, qui dans votre foyer doit s'isoler et pour combien de temps, consultez le site : www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/how-to-treat-symptoms-at-home and www.gov.uk/coronavirus.
- Si vous avez besoin de l'aide d'un volontaire pour livrer de la nourriture ou des médicaments, consultez <https://nhsvolunteerresponders.org.uk>



Organiser votre test COVID-19

- Si vous avez un test de flux latéral positif, vous n'avez plus besoin d'un test PCR pour confirmer le résultat. Vous devez vous auto-isoler.
- Toute personne en Angleterre présentant des symptômes du COVID-19 peut effectuer un test PCR.
- Vous pouvez vous inscrire à un test en ligne sur gov.uk, ou appeler gratuitement le centre de contact pour les tests de Coronavirus au 119 de 7h à 23h.
- Vous pouvez choisir entre le déplacement vers un site de test ou obtenir un kit de test à domicile
- **N'attendez pas** – dans la mesure du possible, le test doit être effectué dans les cinq jours suivant la présentation de symptômes.



Demandez aux amis et à la famille de prendre de vos nouvelles.

Il est important que quelqu'un prenne de vos nouvelles régulièrement. Si vous vous isolez d'autres personnes dans le même lieu de résidence pourrait déceler si vous êtes essoufflé ou malportant.

Même si vous habitez seul, vous devez vous arranger pour contacter quelqu'un régulièrement. Demandez-lui de vous appeler, si vous ne répondez pas comme convenu, demandez-lui de chercher de l'aide. **Si vous êtes toujours malade au bout de trois semaines, contactez votre médecin.**

Ces informations sont correctes au moment de la publication. Les directives relatives à l'isolement et aux tests de COVID-19 sont susceptibles d'être modifiées. Veuillez consulter les liens Internet pour obtenir les informations les plus récentes.



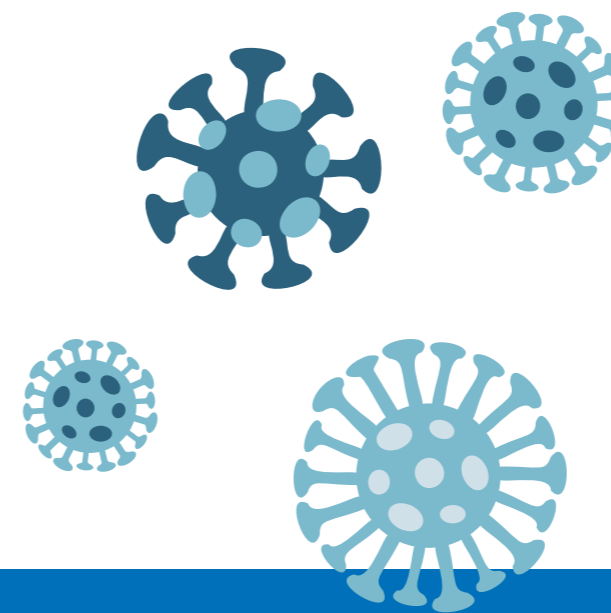
Se remettre de la COVID-19



Des symptômes légers de la COVID-19

Symptômes courants. Vous ne les avez peut-être pas tous, mais vous vous sentez quand même mal :

- Fièvre : vous êtes chaud au toucher sur votre poitrine et votre dos. Si vous avez accès à un thermomètre, une lecture de 38 degrés Celsius ou plus.
- Toux
- Douleurs musculaires ou fatigue
- Douleurs légères à la poitrine
- Vertiges ou maux de tête
- Perte de goût et d'odorat
- Diarrhée ou vomissements
- Éruptions cutanées.



Soutenir votre rétablissement

- La plupart des gens se rétablissent du coronavirus au bout de 3 semaines.
- Vous pouvez avoir de légers symptômes et vous sentir mal pendant une courte période avant de commencer lentement à vous sentir mieux.
- Pour vous aider à vous rétablir :
 - Repos
 - Paracétamol ou ibuprofène (à condition qu'il n'y ait pas de raison médicale de ne pas le prendre)
 - Vous hydrater régulièrement
- Le coronavirus peut provoquer chez certaines personnes un mal-être de longue durée - c'est ce qu'on appelle la « COVID long ».



Pour obtenir une aide supplémentaire sur la gestion de vos symptômes à domicile et des conseils sur votre visite de rétablissement : www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment et www.yourcovidrecovery.nhs.uk



Où et quand demander un avis médical

Contactez le NHS 111

Si vous avez les Symptômes suivants, vous devez contacter le 111 dès que possible.

- Essoufflement ou difficulté à respirer, notamment en se levant ou en se déplaçant
- Douleurs musculaires graves ou fatigue
- Tremblements
- Si vous utilisez un oxymètre de pouls, votre taux de saturation est de 94 % ou 93 % ou continue à être inférieur à votre lecture habituelle lorsque votre saturation en oxygène normale est inférieure à 95% (reprenez une lecture dans l'heure qui suit)
- Vous sentez que quelque chose ne va pas (fièvre, fatigue sévère, perte d'appétit, beaucoup moins d'urination que la normale, incapacité à prendre soin de soi - tâches simples comme se laver et s'habiller ou préparer la nourriture).

• Accédez au 111:

- En ligne: www.111.nhs.uk
- Par téléphone 111
- Par votre médecin.

Dites à l'opérateur que vous pourriez avoir un coronavirus.

Se rendre à l'A&E le plus proche dans l'heure qui suit ou appeler le 999

Une minorité de personnes atteintes de COVID-19 souffriront de symptômes plus graves. Vous devez vous rendre à l'A&E le plus rapidement possible ou appeler le 999 immédiatement si vous présentez les symptômes suivants :

- Votre taux de saturation d'oxygène est inférieur ou égal à 92% (commencez par refaire votre mesure immédiatement)
- Vous êtes incapable d'effectuer des phrases courtes lorsque vous êtes au repos en raison d'un essoufflement
- Votre respiration se détériore soudainement.

OU si vous présentez ces signes plus généraux de maladie grave :

- Cracher du sang
- Avoir froid et transpirer avec une peau pâle ou tachetée
- S'effondrer ou s'évanouir
- Développer une éruption cutanée qui ne s'efface pas quand on roule un verre dessus
- Devenir agité, confus ou très somnolent
- Cesser d'uriner ou urine beaucoup moins que d'habitude

Vous devez dire à l'opérateur que vous êtes peut-être atteint d'un coronavirus et, si vous avez un oxymètre de pouls, donnez votre taux de saturation en oxygène. Ces symptômes nécessitent une attention médicale urgente.

Si vous êtes enceinte, suivez impérativement les conseils des pages 6 et 7.



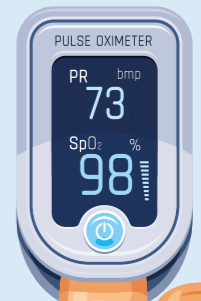
Oxygène dans le sang et oxymètres de pouls

Le niveau d'oxygène dans le sang (saturation en oxygène) peut se mesurer à l'aide d'un oxymètre de pouls, un petit appareil que vous fixez à votre doigt pour prendre une mesure. Si vous utilisez un oxymètre de pouls et que votre taux d'oxygène sanguin devient plus faible, suivez les indications de cette notice pour savoir où chercher conseil. Même si vous ne vous sentez pas essoufflée, votre taux d'oxygène peut être faible.

Si vous présentez un risque élevé de tomber gravement malade, votre médecin généraliste ou un professionnel de la santé peut vous demander de surveiller votre taux d'oxygène à domicile à l'aide d'un oxymètre de pouls. Si vous en utilisez un à domicile, assurez-vous qu'il porte le marquage CE et que les piles sont suffisamment puissantes pour être sûr qu'il fonctionnera correctement, et qu'il sera aussi utilisé correctement. Pour plus d'informations, vous pouvez regarder [une vidéo de l'AP-HP sur YouTube expliquant comment utiliser cet appareil et quand demander de l'aide.](#)

Les oxymètres de pouls fonctionnent en envoyant une lumière à travers votre peau pour mesurer le niveau d'oxygène dans votre sang. Certains rapports indiquent qu'ils pourraient être moins précis si vous avez la peau brune ou noire. Ils peuvent afficher des valeurs supérieures au niveau d'oxygène dans votre sang. Vous devez toujours utiliser votre oxymètre de pouls si vous en avez bénéficié d'un. L'important est de vérifier régulièrement votre taux d'oxygène dans le sang pour voir si vos valeurs ne diminuent pas.

Il peut être utile de noter vos relevés de niveau d'oxygène. En gardant une trace de vos relevés réguliers, il est plus facile de voir les changements éventuels. Cela peut également vous aider si vous devez en parler à un professionnel de la santé.



100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90 or less
<p>Un taux d'oxygène sanguin normal pour la plupart de personnes - restez à la maison et continuez à vérifier régulièrement votre niveau d'oxygène dans le sang.</p>						<p>Si vous continuez à enregistrer ces niveaux d'oxygène dans le sang, contactez le NHS 111 ou votre médecin au plus vite.</p>		<p>Si vous continuez à enregistrer des niveaux d'oxygène dans le sang de 92% ou moins, rendez-vous à l'A&E immédiatement ou appelez le 999.</p> <p>Si vous êtes enceinte, suivez impérativement les conseils des pages 6 et 7.</p>		

Il est important de demander de l'aide si vous sentez une accentuation de votre mal avec l'un des symptômes ci-dessus. Si votre état s'aggrave, n'attendez pas et agissez immédiatement.



Si vous êtes enceinte ou si vous avez récemment accouché

Si vous êtes enceinte ou si vous avez récemment accouché et que votre santé ou celle de votre bébé vous préoccupe, ou si vous avez des questions sur la façon dont l'auto-isolément pourrait affecter l'un de vos rendez-vous, n'hésitez pas à contacter votre sage-femme ou l'équipe de la maternité. **Si vous n'avez pas de sage-femme ou d'équipe de maternité, appelez un médecin généraliste ou le 111 si vous ne pouvez pas obtenir d'aide.**



Appelez le 999 dans le cas où :

Appelez immédiatement votre sage-femme ou l'équipe de la maternité dans le cas où :

- votre bébé bouge moins que d'habitude
- vous ne sentez pas votre bébé bouger
- vous notez un changement par rapport aux mouvements habituels de votre bébé
- vous avez des saignements au niveau du vagin
- vous vous sentez très anxieuse ou inquiète
- vous avez un mal de tête qui ne disparaît pas
- vous ne pouvez pas faire face à vos symptômes de COVID-19 à la maison
- vous avez une température élevée (37,3 °C ou plus)
- vous êtes très fatigué
- vous vous sentez en danger à tout moment.

N'attendez pas le lendemain – appeler immédiatement, même en plein milieu de la nuit.

- vous vous sentez très mal ou pensez que quelque chose ne va pas du tout
- vous souffrez de douleurs thoraciques intenses
- vous crachez du sang
- vous avez froid, vous transpirez et votre peau est pâle ou tachetée.
- vous vous effondrez ou vous vous évanouissez
- vous avez une éruption cutanée qui ne s'estompe pas lorsque vous passez un verre dessus
- vous devenez agitée, confuse ou très somnolente
- vous avez cessé d'uriner ou urinez beaucoup moins que d'habitude
- vous êtes incapable de prononcer des phrases courtes au repos en raison d'un essoufflement.
- votre respiration s'aggrave soudainement.



Si vous êtes atteinte par le coronavirus et que vous êtes enceinte, vous pourriez tomber malade plus rapidement. Cela pourrait vous affecter, vous ou votre bébé.

Pour que vous et votre bébé receviez des soins personnalisés et sûrs, votre médecin généraliste, votre sage-femme ou l'équipe de la maternité évalueront vos symptômes. Dans certains cas, il vous sera conseillé de surveiller votre taux d'oxygène à domicile à l'aide d'un oxymètre de pouls. Ils vous conseilleront sur la marche à suivre.

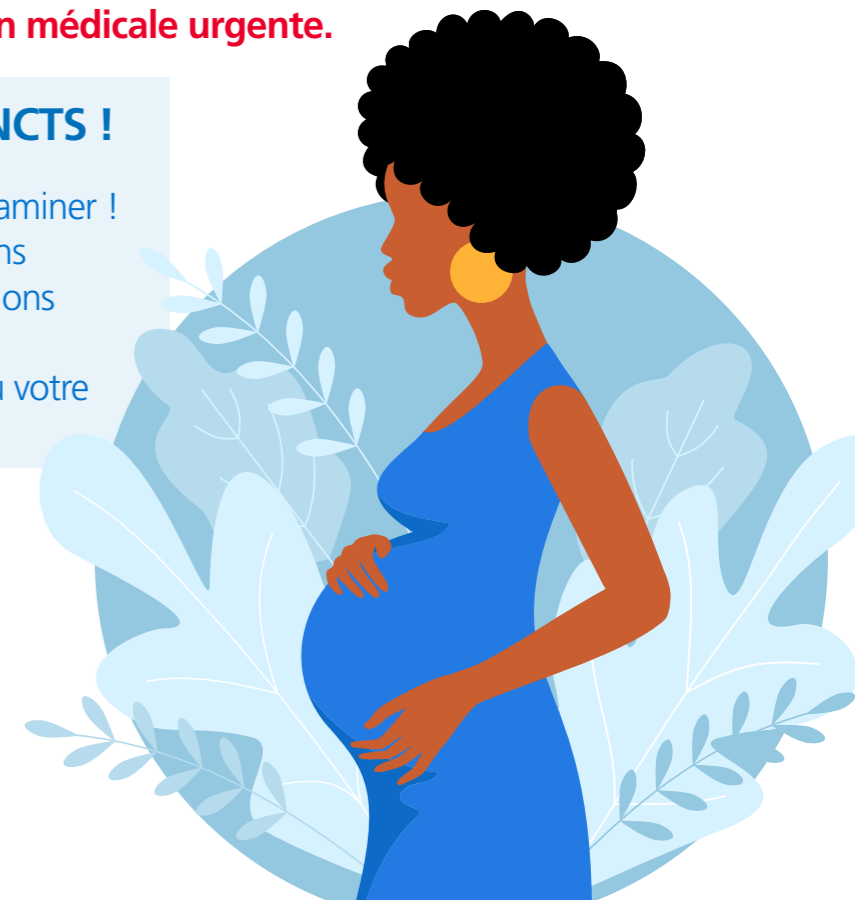
Si vous enregistrez votre taux d'oxygène dans le sang et qu'il diminue, vous devez contacter votre médecin, votre sage-femme ou l'équipe de maternité.

Si votre taux d'oxygène sanguin est inférieur ou égal à 94 %, vous devez immédiatement contacter votre hôpital ou appeler le 999.

Cet état nécessite une attention médicale urgente.

FIEZ-VOUS A VOS INSTINCTS !

- en cas de doute, faites-vous examiner !
- faites part de vos préoccupations
- veillez à ce que vos préoccupations soient prises en compte
- n'attendez pas le lendemain ou votre prochain rendez-vous.



Pour plus d'informations, veuillez consulter le site : www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-and-coronavirus