

Une inquiétude face à l'infection par le COVID19 est légitime, le bon sens et la solidarité seront nos meilleurs remparts dans la lutte contre cette infection. Nous avons préparé une liste de questions/réponses pour mieux vous informer durant cette période.

Les connaissances et recommandations étant susceptibles d'évoluer en fonction de la situation sanitaire, nous mettrons à jour régulièrement ce document (version du 19/11/2020).

N'hésitez pas à consulter notre site internet pour les mises à jour régulières : <http://www.filnemus.fr/> et le site officiel <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus> ou en appelant le **0 800 130 000.**

La première consigne à appliquer est de respecter les gestes barrières, de limiter vos sorties à celles étant impératives et de restreindre les contacts à vos aidants indispensables.

En cas de doute, n'hésitez pas à prendre un avis médical auprès de votre centre de référence.

I- Le coronavirus : symptômes, prévention, transmission

1. Quels sont les symptômes d'une infection par le COVID19 ?

L'infection par le COVID se manifeste généralement de la même façon qu'une grippe : fièvre, courbatures, fatigue intense, toux, gêne ou encombrement respiratoire, parfois diarrhée. D'autres symptômes sont plus spécifiques : perte de l'odorat, perte du goût, confusion chez les sujets âgés.

2. Comment se transmet le COVID19 ?

Le coronavirus responsable de la Covid-29 se transmet par les gouttelettes, visibles ou non, projetées dans l'air ambiant lorsqu'une personne contaminée parle, éternue ou tousse. On peut se contaminer :

- en inhalant ces gouttelettes,
- par contact physique direct (poignée de mains, bise...) avec la personne porteuse du virus,
- par contact avec des objets ou des surfaces qu'elle a contaminés,
- par l'air, essentiellement dans un espace confiné.

Pour tous ces modes de contamination, les mesures barrières, le port du masque et l'aération régulière constituent la meilleure des protections.

3. Quelles sont les précautions à mettre en place pour éviter d'être infecté par le COVID19 ?

Il faut limiter vos interactions sociales au maximum. Si vous ne le pouvez pas, il faut appliquer les gestes barrières.



Respecter une distance d'au moins 1 mètre avec les autres



Se laver les mains à l'eau et au savon de façon régulière, ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Porter un masque hors du domicile et au domicile en présence de personne extérieure au foyer, tout en respectant les gestes barrière et la distanciation



Eviter de se toucher le visage



Aérer les pièces (domicile, bureau...) 10 minutes 3 fois par jour et en présence de personnes extérieures à votre foyer (aide à domicile, ...)



Saluer sans serrer la main ni embrasser



Utiliser l'application TousAntiCovid



4. Quelles sont les personnes vulnérables ?

Vous êtes officiellement considéré comme vulnérable si vous êtes dans une des situations suivantes :

- Etre âgé de 65 ans et plus ;
- Avoir des antécédents (ATCD) cardio-vasculaires : hypertension artérielle compliquée (avec complications cardiaques, rénales et vasculo-cérébrales), antécédents d'accident vasculaire cérébral ou de coronaropathie, de chirurgie cardiaque, insuffisance cardiaque stade NYHA III ou IV ;
- Avoir un diabète non équilibré ou présentant des complications ;
- Présenter une pathologie chronique respiratoire susceptible de décompenser lors d'une infection virale : broncho-pneumopathie obstructive, asthme sévère, fibrose pulmonaire, syndrome d'apnées du sommeil, mucoviscidose notamment ;
- Présenter une insuffisance rénale chronique dialysée ;
- Etre atteint de cancer évolutif sous traitement (hors hormonothérapie) ;
- Présenter une obésité (indice de masse corporelle (IMC) > 30 kgm²) ;
- Etre atteint d'une immunodépression congénitale ou acquise :
 - médicamenteuse : chimiothérapie anticancéreuse, traitement immunosuppresseur, biothérapie et/ou corticothérapie à dose immunosuppressive ;
 - infection à VIH non contrôlée ou avec des CD4 < 200/mm³ ;
 - consécutive à une greffe d'organe solide ou de cellules souches hématopoïétiques ;
 - liée à une hémopathie maligne en cours de traitement ;
- Etre atteint de cirrhose au stade B du score de Child Pugh au moins ;
- Présenter un syndrome drépanocytaire majeur ou ayant un antécédent de splénectomie ;
- Etre au troisième trimestre de la grossesse ;
- Etre atteint d'une maladie du motoneurone, d'une myasthénie grave, de sclérose en plaques, de la maladie de Parkinson, de paralysie cérébrale, de quadriplégie ou hémiplégié, d'une tumeur maligne primitive cérébrale, d'une maladie cérébelleuse progressive ou d'une maladie rare ;

5. J'ai été en contact avec une personne atteinte par le coronavirus, que dois-je faire ?

Vous pouvez être contacté par l'Assurance Maladie en tant que personne ayant été en contact avec une personne positive à la Covid-19.

Si l'on a été en contact avec une personne testée positive à la Covid-19, il est recommandé, pour se protéger et protéger les autres, de suivre les consignes suivantes :

- s'isoler au sein du domicile (chambre séparée, port du masque au domicile, ne pas partager les repas...) ; (https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/covid19_fiche_patients-2.pdf)
- réaliser un test en suivant les indications données par l'Assurance Maladie ;
- surveiller son état de santé.

6. Pourquoi s'isoler ?

L'isolement est recommandé pour éviter de contaminer ses proches et d'autres personnes même quand on n'a pas de signes de la maladie. En effet, il est possible d'être contagieux 48 heures avant l'apparition des signes, ou encore d'être infecté sans avoir de signes de la maladie. L'isolement permet ainsi d'éviter de contaminer ses proches sans le savoir et de mieux contrôler l'épidémie.

7. Si je pense être malade, qui dois-je contacter ?

Afin de soulager les lignes du SAMU pour les urgences, qu'elles soient dues au coronavirus ou pas :

1) si vos symptômes ne sont pas graves (par exemple « nez qui coule », fatigue, courbatures isolées...) vous devez contacter votre médecin traitant.

2) Si vous avez des symptômes de gravité, il faut contacter le 15 (SAMU) en priorité. C'est le 15 qui vous orientera vers soit vers votre médecin traitant soit vers le service hospitalier de référence.

Dans tous les cas :

- ne vous rendez pas directement aux urgences
- ne vous rendez pas directement dans le service ou le centre de référence qui vous suit habituellement,
- ne prenez pas les transports en commun.

IL EST FORTEMENT DECONSEILLE SI VOUS ETES SUSPECT DE CORONAVIRUS:

- **de faire des lavages de nez susceptibles de** favoriser la dissémination virale
- de prendre des **corticoïdes inhalés ou par voie orale** sauf si cela fait partie de votre traitement au long cours.

Attention, si vous avez une myasthénie, la chloroquine, l'érythromycine et la telithromycine peuvent aggraver votre maladie et sont susceptibles de déclencher une poussée.

8. Quels sont les signes de gravité ?

- essoufflement inhabituel ou difficultés respiratoires
- toux inefficace
- difficultés pour parler liées à l'essoufflement
- difficultés à avaler

9. Y a-t-il des traitements préventifs à prendre pour éviter d'être infecté par le COVID 19 ?

En l'état actuel des connaissances, il n'y a pas de traitement à prendre pour éviter d'être infecté.

Nous vous déconseillons formellement de suivre les « recettes » trouvées sur internet.

L'AUTOMEDICATION EST FORMELLEMENT DECONSEILLÉE.

Il est important de signaler que La chloroquine et l'hydroxychloroquine sont formellement contre-indiquées en cas de :

- Myasthénie auto-immune et syndromes myasthéniques congénitaux.
- Maladie de la rétine (rétinopathie), possible par exemple dans des myopathies mitochondriales.

Et à utiliser avec prudence en cas de Maladie cardiaque

II- Le coronavirus au quotidien :

Si vous êtes une personne « à risque de formes graves », il vous est recommandé d'adopter une attitude prudente afin de limiter votre exposition au virus :

- Limitez au maximum vos sorties, y compris pour réaliser des courses alimentaires. Si vous n'avez pas de possibilité de déléguer cette tâche, favorisez les heures de faible affluence
- Portez systématiquement un masque à l'extérieur,
- Préférez avoir recours à la livraison de vos courses / repas à domicile, si cela est possible,
- Dans la mesure du possible, faites-vous aider par un proche / un voisin pouvant réaliser les courses à votre place et vous les déposer au domicile,
- Si besoin, prenez contact avec des associations proposant des services de livraison de courses à domicile pour les populations fragiles (ex : « Croix Rouge chez Vous », un service disponible 7j/7 au 09 70 28 30 00) ou facilitant l'entraide sociale entre voisins,
- Plusieurs initiatives sont recensées sur le site du ministère de la Santé

Concernant le rangement, la conservation des denrées alimentaires suite aux courses et afin d'éviter des manipulations inutiles ou ruptures de la chaîne du froid vous pouvez vous reporter à cette fiche de conseils : https://www.afm-telethon.fr/sites/default/files/fp-courses_surfaces_20-04-02vusb.pdf

10. Dois-je porter un masque à l'extérieur ?

Le port d'un masque (chirurgical ou « alternatif ») est recommandé pour les déplacements extérieurs par l'académie nationale de médecine depuis le 03 avril 2020. En l'absence de symptômes de COVID-19, il n'est pas nécessaire d'en porter à l'intérieur (sauf en présence de personnes extérieures au foyer ou si suspicion d'infection d'un membre du foyer).

Le port du masque ne doit en aucun cas remplacer les mesures barrières, ces mesures sont complémentaires. Les visières en plastique ne remplacent pas le masque et ne sont pas équivalentes en termes d'efficacité.

11. Faut-il porter des gants à l'extérieur ?

Non, les gants transportent le virus, alors qu'il est facile de se laver les mains ou d'utiliser du gel hydro alcoolique. Il faut être attentif à ne pas porter ses mains à sa bouche, tant qu'on ne peut pas les laver.

12. J'ai des aides à domicile. Quelles sont les précautions à prendre ?

Le bon sens reste notre meilleur allié. Les précautions sont les mêmes que pour tous vos autres contacts (famille, amis) :

- si votre aide à domicile ne présente pas de symptômes d'infection, il faut simplement mettre en place tous les gestes barrières. Le port du masque chirurgical est recommandé pour les aidants et pour vous.
- si votre aide à domicile présente des symptômes compatibles avec une infection par le COVID19, le mieux est de contacter le service d'aide à domicile dont elle dépend.

13. Y a-t-il un risque de transmission du COVID19 lors de la manipulation de mon matériel à domicile ?

Pour éviter tout risque de contamination lors de la manipulation de votre matériel, il faut appliquer des mesures d'hygiène élémentaires :

- ne manipuler le matériel qu'après s'être lavé les mains au savon ou avec une solution hydro-alcoolique
- ne pas faire manipuler le matériel par une personne ayant des symptômes d'infection (quelle qu'elle soit)

14. Y a-t-il un risque de contamination via trachéotomie ?

Il existe le même risque que pour la contamination aérienne classique.

15. Les animaux peuvent-ils être porteurs ?

En l'état actuel des connaissances, il n'y a pas de description de transmission du COVID-19 par des animaux de compagnie.

16. Dois-je arrêter de travailler si je suis un sujet à risque d'infection grave ?

Oui, je reste chez moi et je fais du télétravail. Dans toutes ces situations de fragilité, le télétravail est recommandé, s'il est possible. Si le télétravail n'est pas possible, consultez votre employeur ou votre

Médecin du travail pour identifier les modalités de travail les plus adaptées à votre situation (horaires décalés, postes sans exposition au public...).

Si vous partagez votre domicile avec un proche à l'état de santé jugé fragile, vous devez strictement respecter les gestes barrières si vous développez des signes d'infection. Si vous ne pouvez télétravailler ou être suffisamment protégé dans le cadre de votre activité, consultez votre médecin traitant ou médecin du travail afin d'établir une déclaration d'interruption de travail ou un certificat d'isolement.

17. Que se passe-t-il pour les indemnisations des non-salariés en raison de leur vulnérabilité ?

Pour les assurés vulnérables, c'est-à-dire présentant un risque de développer une forme sévère de la maladie, la situation évoluée au 1er septembre 2020, il n'est plus possible d'utiliser le site declare.ameli.fr pour déclarer un arrêt de travail à compter de cette date. Désormais, seules les personnes les plus vulnérables qui se trouvent dans l'une des situations médicales suivantes, peuvent demander à leur médecin traitant ou à un médecin de ville de bénéficier d'un arrêt de travail et être indemnisées :

- Les plus de 65 ans ;
 - Les sujets avec antécédents cardiovasculaires ;
 - Les diabétiques non équilibrés ou avec complications ;
 - Les sujets ayant une pathologie chronique respiratoire ;
 - Les patients souffrant d'insuffisance rénale chronique dialysée ;
 - Les malades atteints de cancer évolutif sous traitement ;
 - Les personnes obèses (IMC > 30kg/m²) ;
 - Les personnes immunodéprimées ;
 - Les malades de cirrhose B aggravée ;
 - Les femmes enceintes à partir du 3ème mois de grossesse ;
 - Les sujets présentant un symptôme drépanocytaire majeur ou ayant un antécédent de splénectomie.
- Les critères de vulnérabilité s'apprécient au regard de l'avis rendu par le Haut Conseil de la Santé Publique du 20 avril 2020, repris par le décret du 5 mai 2020.

<https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/tout-savoir-sur-la-covid-19/article/personnes-a-risques-reponses-a-vos-questions>

<https://www.ameli.fr/gironde/assure/covid-19/arrêt-de-travail/covid-19-dispositif-dindemnisation-des-interruptions-de-travail>

18. Faut-il éviter les transports en commun ?

Si possible, si vous faites partie des personnes considérées « à risque de formes graves », **il vous est recommandé d'éviter au maximum les transports en commun. Il est obligatoire de porter un masque dans les transports** en commun, les trains, les taxis, les VTC et véhicules de covoiturage.

Si toutefois vous ne disposez d'aucune alternative aux transports en commun pour réaliser un déplacement que vous jugez indispensable :

- Portez un masque,
- Privilégiez les heures de faible trafic,
- Tenez-vous autant que possible à distance des autres voyageurs,
- Lavez-vous les mains dès votre arrivée à destination.

19. Le coronavirus et mes rendez-vous médicaux : que faire ?

Il est recommandé de ne pas interrompre votre suivi médical habituel, au risque que votre situation de santé se détériore. Si des rendez-vous à l'hôpital sont déjà planifiés et maintenus, ne les annulez pas au risque que ceux-ci soient différés de manière trop lointaine.

Les professionnels de santé qui effectuent votre suivi à domicile sont toujours autorisés à se rendre chez vous. **Ils réalisent les prises en charge à domicile dans le respect des règles de sécurité liées à leur pratique** (port du masque, désinfection du matériel, etc.). Vous devez également **porter un masque** en leur présence.

Pour toute question complémentaire, **n'hésitez pas à contacter en amont votre médecin traitant ou le professionnel qui vient à votre domicile directement.**

20. Je dois me rendre chez mon médecin traitant, puis-je le faire ?

L'accueil au sein des cabinets de consultations a été adapté pour limiter les risques. Si un déplacement au cabinet est indispensable veillez à respecter les consignes au sein du cabinet, portez un masque et respectez les mesures barrières.

Mais attention : il est demandé aux personnes qui ressentent les symptômes de la Covid-19 de ne pas se rendre au cabinet de leur médecin de ville sans avis téléphonique préalable. En cas de symptômes légers (fièvre et toux), il faut d'abord appeler son médecin traitant ou opter pour une téléconsultation. Votre médecin vous proposera la modalité de dépistage la plus adaptée à la situation. Certains cabinets proposent des tests rapides mais tous ne sont pas équipés actuellement.

Si les symptômes s'aggravent au bout de quelques jours, il faut appeler le 15.

21. J'ai des rendez-vous médicaux ou une hospitalisation prévue à l'hôpital, dois-je les maintenir ?

Selon les régions et l'évolution de la situation sanitaire certaines hospitalisations ou RDV peuvent être déprogrammés, contactez quelques jours avant la structure pour vous assurer du maintien ou non du RDV. Pour certaines hospitalisations la réalisation préalable d'une PCR COVID-19 peut être demandée. Par ailleurs beaucoup de services limitent ou interdisent les visites, renseignez-vous au préalable sur les conditions du service qui vous accueillera.

Actuellement l'objectif est le maintien des prises en charge pour les patients souffrant de pathologies chroniques, afin de permettre la poursuite de la kinésithérapie, de l'orthophonie, des examens médicaux... dans des bonnes conditions de sécurité. La situation peut néanmoins évoluer rapidement.

22. Le coronavirus et les maladies neuromusculaires

De manière générale, si je suis une personne « à risque » de développer une forme grave :

- Je limite les visites à l'essentiel (aides à domicile, soignants...).
- Je demande auparavant à mes visiteurs s'ils ont des symptômes ou si des gens autour d'eux ont eu des symptômes de la COVID-19 ; si c'est le cas, je remets la visite à plus tard.
- **je porte systématiquement un masque en présence d'une personne extérieure au foyer** et je renforce les gestes barrières : je n'enlève pas mon masque pour parler.
- Si je ne peux pas porter un masque (repas par exemple), j'évite de me placer face-à-face.
- **Je demande à mon visiteur de porter un masque**, de se laver les mains en arrivant et je fais en sorte qu'il évite de toucher les objets alentours.
- Je me lave très régulièrement les mains : avant et après avoir mis mon masque, avant de préparer les repas, de les servir et de les consommer, après avoir toussé ou éternué, ou après avoir manipulé des objets utilisés par mon visiteur.
- J'aère mon logement une fois mon visiteur parti.

23. Je suis sous traitement par cortisone ou immunosuppresseurs, faut-il les arrêter préventivement ?

NON, ces traitements ne doivent en aucun cas être arrêtés sans l'avis de votre médecin traitant ou de votre spécialiste. Les risques liés à un arrêt brutal de certains traitements sont largement supérieurs à celui du coronavirus. En cas de signe d'infection, il faut systématiquement prendre l'avis d'un médecin.

D'une façon générale, si vous n'avez pas de symptômes :

1. Il ne faut **pas interrompre votre traitement dans un but préventif** car cette démarche vous mettrait en danger d'une reprise évolutive de votre maladie inflammatoire.
2. Suivez les consignes classiques de prévention contre l'infection à Covid-19 :
3. Il n'existe pas de traitement prophylactique recommandé
4. Surveillez votre état de santé
 - Surveillez votre température
 - Surveillez l'apparition de symptômes d'infection respiratoire (toux, difficultés à respirer...)

24. Je prends un traitement chronique, dois-je faire des stocks de médicaments pour plusieurs mois ?

NON, si certains patients stockent inutilement à leur domicile plusieurs mois de traitement, ils risquent d'entraîner des ruptures d'approvisionnement. Par précautions, nous vous conseillons :

- D'avoir en permanence 2 semaines de traitement d'avance,
- D'avoir en permanence une ordonnance à jour pour le mois qui suit

25. J'ai un traitement par immunoglobulines polyvalentes, ce traitement me protège t il de la Covid-19 ?

Les immunoglobulines polyvalentes (par voie intra-veineuse ou sous-cutanée) protègent contre de nombreuses infections virales et bactériennes, mais pas contre COVID-19

26. Puis-je prendre des médicaments fabriqués en Inde ou en Chine ?

OUI, il n'y a aucun risque d'infection par le COVID19 si vous prenez un médicament fabriqué en Inde ou en Chine.

27. Si mon médecin ou le centre 15 me demande de me rendre dans un service hospitalier, que dois-je emmener avec moi ?

Il faut en permanence avoir à disposition :

- Le dernier compte rendu de consultation ou d'hospitalisation
- La dernière ordonnance à jour
- La carte de soin et d'urgence de votre pathologie si vous en avez une
- **Votre éventuel matériel de ventilation**
- Des affaires pour quelques jours

28. Quelles précautions doivent prendre les personnes en situation de grand handicap ?

Les personnes en situation de grand handicap moteur et/ ou insuffisance respiratoire sévère sont considérées comme des personnes à risque d'infection sévère.

Les précautions sont essentiellement des recommandations de bon sens :

- **Ne sortez plus de chez vous sauf absolue nécessité**
- Faire respecter de manière scrupuleuse les règles d'hygiène énoncées plus haut (gestes barrières, port du masque) pour soi-même et toutes les personnes se rendant au domicile

29. Quelles précautions doit-on prendre pour les enfants?

Les enfants ne présentent pas de forme grave de la maladie à ce jour. Il n'y a pas de précaution particulière à prendre sauf s'ils font partie des personnes à risque listées.

Document élaboré par le groupe de travail (FILNEMUS/ SFM) sur le COVID-19

M Brissac, D Bled , F Duval, C Espil, S Estrade, S Patier, G Solé (**Bordeaux**)

I Desguerre (**Paris**), E Salort-Campana, S Attarian (**Marseille**)

FILNEMUS