

# 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 les 14 jours suivant la date de début des symptômes.**

## VOUS DEVEZ RESTER A DOMICILE

- N'allez pas travailler et demandez un arrêt de travail si vous n'en avez pas ;
- N'allez pas, autant que possible, faire vos courses vous-même, privilégiez les livraisons à domicile ;
- Ne fréquentez pas des personnes fragiles (personnes âgées, personnes malades, femmes enceintes, ...) ;
- Si une sortie est indispensable, portez un masque chirurgical.

## SURVEILLEZ VOTRE ETAT DE SANTE

- Surveillez votre température, vos pulsations et votre fréquence respiratoire une à deux fois par jour selon le protocole recommandé initialement et les sms reçus vous invitant à remplir le questionnaire. Renseignez-les à chaque demande dans le questionnaire COVIDOM ;
- Surveillez la gêne respiratoire, la survenue de frissons et/ou de malaise et renseignez-les quotidiennement dans le questionnaire COVIDOM ;
- En cas de difficulté respiratoire plus importante, contactez le service Unité Covid19 au 04 93 09 56 12 puis Tapez 1, tous les jours de 9H à 17H, si non disponible appelez le 15;
- 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) ;
- Si vous n'êtes pas en mesure de respecter ces règles de confinement, précisez-le dans le questionnaire COVIDOM et nous vous contacterons pour trouver des solutions.

**Si vous rencontrez des difficultés pour créer un compte COVIDOM ou pour répondre aux questionnaires, composez le 04 93 09 56 12 puis tapez le 2 afin d'accéder à une assistance technique.**