

CONSEILS DE CONFINEMENT ET SURVEILLANCE

Actuellement, votre état de santé nécessite un confinement pendant 14 jours, et une surveillance de vos symptômes

RESTEZ A L'INTERIEUR LE PLUS POSSIBLE

- Si possible dans une seule pièce
- Ouvrez les fenêtres de la pièce régulièrement
- Limitez les contacts physiques avec les autres habitants
- Les visites sont déconseillées sauf si indispensables (apports de nourriture, infirmières ...)
- Si besoin de médicaments, envoyez un proche à la pharmacie



EN CAS DE DEPLACEMENT NECESSAIRE

- Portez un masque lors de vos déplacements (en bus, métro, ...)
- Respectez une distance de sécurité d'au moins un mètre avec les autres personnes
- Evitez les lieux publics et les personnes fragiles (hôpitaux, maternité, personnes âgées...)
- N'oubliez pas vos attestations de déplacement car risque d'amende
- En cas de RDV médical, prévenez le personnel soignant et portez un masque

HYGIENE

- Lavez-vous les mains au moins 6 fois par jour
- Toussez dans votre coude
- Utilisez des mouchoirs jetables
- Ne touchez pas les objets souvent utilisés par votre entourage (téléphone, télécommande...)
- Nettoyez souvent les surfaces touchées (poignées de porte, de fenêtres, tables...) avec du détergent ou de la javel diluée



SURVEILLANCE

- Notez les jours où vous avez de la fièvre
- Si votre état s'aggrave, appeler votre médecin ou le Centre médical Louis Guilloux au 02-99-32-47-36
- Si vous avez une sensation de malaise ou du mal à finir vos phrases, **appelez le 15**
- Revenir au centre médical au jour indiqué si vous avez rendez-vous. Nous pouvons également vous appeler pour prendre des nouvelles



TRAITEMENT

- Le SEUL traitement en cas de fièvre ou douleurs est le PARACETAMOL
- Ne pas prendre d'anti inflammatoire (Ibuprofene, Nurofen°, Advil°, Voltarene°...)