

Informations et recommandations à destination des femmes enceintes ayant une infection confirmée à Coronavirus COVID-19 sans signe de gravité

Madame,

vous êtes prise en charge pour une infection COVID-19 (ou maladie causée par le SARS-CoV-2) :

- L'équipe de Gynécologie-Obstétrique, en concertation avec les Anesthésistes-Réanimateurs, a jugé que vous pouviez rester à votre domicile.
- ou, après quelques jours d'observation en établissement de santé, vous pouvez maintenant rentrer à domicile.

Nous vous recommandons de lire attentivement ce document pour que cette prise en charge à domicile puisse se mettre en place **en toute sécurité pour vous et votre entourage.**

Savoir comment se transmet le virus pour protéger les autres. Connaitre les mesures à prendre.

Le virus responsable de la maladie COVID-19 se transmet par des gouttelettes émises par un patient malade, en particulier lors de contacts étroits. Cette situation concerne en particulier les personnes qui partagent le même lieu de vie que vous, tant que vous n'êtes pas guérie et qui sont en contact direct de vous, en face à face, à moins d'1 mètre au moment d'une toux, d'un éternuement ou lors d'une discussion.

Les symptômes peuvent apparaître jusqu'à 14 jours après le contact avec une personne malade. Ils se manifestent le plus souvent par de la fièvre, accompagnée de toux. En cas d'apparitions de ces symptômes, la personne de votre entourage doit contacter un médecin, ou le 15 en cas de symptômes sévères.

Pour protéger votre entourage :

Il est impératif de rester en confinement à votre domicile jusqu'à la guérison. Vous serez en arrêt de travail.

Vous devez prendre des précautions renforcées pour éviter la transmission de cette infection à vos proches :

- ✓ Lavage fréquent et soigneux des mains, à l'eau et savon pendant au moins 30 secondes.
- ✓ Port d'un masque chirurgical en cas de contact rapproché avec une autre personne à votre domicile.
- ✓ Utilisation de mouchoirs à usage unique, à jeter immédiatement après usage puis vous laver les mains.
- ✓ Privilégier une pièce où vous serez principalement à votre domicile, et l'aérer régulièrement.
- ✓ Maintenir une distance d'au moins 1 mètre de vos proches.
- ✓ Veillez à une hygiène stricte des WC (à l'eau de javel diluée)
- ✓ Ne pas vous rendre chez votre médecin traitant ou autre lieu de soin sans avoir pris avis au téléphone auparavant.
- ✓ Pour vos déplacements médicaux, ne pas utiliser les transports en commun et privilégier les voitures personnelles.
- ✓ Porter un masque chirurgical.

Pourquoi n'êtes-vous pas (plus) hospitalisée ?

La COVID-19 est le plus souvent bénigne avec guérison spontanée. Elle se manifeste de la même façon que la grippe. Dans votre cas, vous présentez peu de symptômes et vous n'avez pas de critères de gravité.

Mais une surveillance est nécessaire pendant 10 jours pour dépister une aggravation de votre état qui nécessiterait une hospitalisation.

Comment est organisée votre surveillance après votre retour à domicile ?

Un membre de l'équipe de votre maternité vous appellera un jour sur deux pour prendre de vos nouvelles. Merci de rester disponible pour cet appel. Si, après l'entretien téléphonique, elle juge de la nécessité d'une consultation médicale, elle vous convoquera à l'hôpital.

Pensez à prendre votre température deux fois par jour avec un thermomètre réservé à votre strict usage personnel et à désinfecter après chaque utilisation.

Votre suivi mensuel sera assuré par un obstétricien de l'équipe. Le premier rendez-vous, à 3 semaines, vous sera remis avant votre sortie. Veillez à vous y rendre seule, les accompagnants n'étant plus admis aux consultations.

Que faire en cas de nouveaux symptômes ou si vous vous sentez moins bien pendant la période de suivi ?

Les symptômes qui doivent vous alerter sont : réapparition ou aggravation de la fièvre, essoufflement, aggravation de la toux, sensation de malaise, contractions utérines régulières et douloureuses, diminution des mouvements actifs fœtaux.

- ⇒ **Contactez votre maternité.** L'équipe de garde vous indiquera la procédure à suivre pour venir consulter.
- ⇒ **En cas d'impossibilité ou d'urgence médicale : contactez le 15 pour une nouvelle évaluation, en leur précisant votre terme de grossesse et votre statut positif au SARS-CoV-2.** Une ambulance dédiée pourra vous être adressée à votre domicile si cela est jugé nécessaire.

Je suis atteint par le coronavirus et je dois rester chez moi jusqu'à ma guérison.

En général, la guérison intervient en quelques jours avec du repos et, si besoin, avec un traitement contre la fièvre.

En attendant, quelles sont les précautions à prendre pour mes proches et moi ?

1 - JE SURVEILLE MON ÉTAT DE SANTÉ

- **Je prends ma température 2 fois par jour.**

- **Je peux prendre du paracétamol** pour faire baisser la fièvre, mais pas plus de 1 gramme, 3 fois par jour (3 grammes au total).

- **Je ne dois pas prendre d'anti-inflammatoires** comme l'ibuprofène sans avis de mon médecin.

- **Si j'ai un traitement habituel, je ne l'arrête pas.** En cas de doute sur un médicament, j'appelle mon médecin.

- **Je ne prends pas d'autre traitement sans en avoir parlé à mon médecin** ou mon pharmacien.

- **Je donne des nouvelles à mes proches.**

- **Je téléphone à mon médecin si j'ai un doute sur l'évolution de ma maladie. Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15** (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

2 - CHEZ MOI, JE PROTÈGE MON ENTOURAGE

- **J'évite les contacts** avec les autres personnes de la maison. Si possible, je ne les touche pas. Je ne les embrasse pas.

- **Je me tiens à plus d'un mètre de mes proches** et je limite mes échanges à moins de 15 minutes.

- **Je ne reçois pas à mon domicile** de personnes extérieures à mon foyer sauf des soignants ou des aidants.

- **Je reste, si possible, dans une pièce séparée et je ferme la porte.** Je ne partage pas mon lit et je prends mes repas seul(e) dans ma chambre.

- **Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon** et je les sèche avec une serviette ou un essuie-main.

- **J'évite de me toucher les yeux, le nez, la bouche et le visage.**

- **J'utilise un mouchoir que je jette ensuite dans une poubelle fermée** si je tousse ou si je me mouche.

- **Je place mes déchets (mouchoirs, masques, etc.) dans un sac en plastique,** puis je les jette dans la poubelle « ordures ménagères ».

- **Je nettoie la salle de bains et les toilettes après les avoir utilisées** avec de l'eau de javel ou des produits désinfectants.

- **Je ne partage pas mes objets de tous les jours :** serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, etc.

3 - JE NETTOIE MON LOGEMENT RÉGULIÈREMENT

- **J'aère très régulièrement** les pièces dans lesquelles je vis en ouvrant les fenêtres (au moins 10 minutes plusieurs fois par jour).

- **Je nettoie et désinfecte les surfaces que j'ai touchées :** poignées de porte, meubles de salle de bains, toilettes, sols, etc., avec le produit que j'utilise habituellement, puis avec un produit contenant de l'eau de javel. Je rince ensuite à l'eau.

- **Je lave :**

- **mes couverts et ma vaisselle à part** avec mon produit vaisselle puis je les sèche. Ou je les lave au lave-vaisselle à 60 °C.

- **mon linge (draps, serviettes de toilette) à 60 °C ou plus,** pendant 30 minutes ou plus. Je le mets directement dans la machine à laver, sans le secouer.

- **Je privilégie des ustensiles de ménages qui ne dispersent pas les poussières** comme une éponge, une serpillière... Je n'utilise pas l'aspirateur.

- **Après avoir fait le ménage, je me lave les mains et je les sèche.**

4 - POUR M'ORGANISER TOUS LES JOURS

- **Si je suis seul(e), je demande à mes proches (famille, amis, voisins) de livrer mes médicaments, mes courses ou mes repas** ou je me les fais livrer par le magasin ou la pharmacie. Je fais déposer le colis sur le palier pour limiter les contacts.

- **Si une personne m'aide à mon domicile, elle doit se laver les mains très régulièrement.**

Surveillance de votre état de santé

- La surveillance de la température 2 fois par jour ;
- La consigne, en cas d'aggravation de l'état général, d'un appel au médecin traitant ou, si celui-ci n'est pas joignable, au SAMU-Centre 15.

Confinement

- Le confinement doit être réalisé dans une pièce dédiée, bien aérée. Elle vise à minimiser les contacts entre personnes et limiter la contamination des surfaces dans le logement.
- Cette pièce doit être aérée trois fois par jours ainsi que le reste du lieu de vie
- Si plusieurs WC sont disponibles un doit être dédié. En cas de WC partagé une hygiène stricte doit être respectée (nettoyage eau de javel ou par lingette désinfectantes).
- Respect d'une distance de sécurité
- Vous devez respecter une distance de sécurité de deux mètres sans contacts directs.
- Vous devez éviter tout contact avec les personnes fragiles (femmes enceintes, malades chroniques, personnes âgées...).

Lavage des mains

- La réalisation avec une rigueur absolue des gestes d'hygiène des mains par friction hydro-alcoolique (en particulier avant de porter les mains au visage) et par lavage au savon quatre à 6 fois par 24 heures.

Surfaces de contact

- Certaines surfaces sont susceptibles d'être un vecteur de contamination et doivent être régulièrement désinfectées (smartphone, poignées de portes ...).

Conseils pour le linge et les draps

- Dans la mesure du possible, le patient devra réaliser personnellement les opérations.
- Ne pas secouer les draps et le linge.
- Transporter les draps et le linge à laver dans la machine à laver le linge sans déposer intermédiaire dans le logement.
- Laver le linge de literie d'un patient confirmé dans une machine à laver avec un cycle à 60 degrés pendant 30 min au minimum.

Nettoyage des sols

- De respecter les éléments suivants pour le bionettoyage des sols et surface³ :
 - Ne pas utiliser un aspirateur générateur d'aérosols pour le nettoyage des sols ;
 - Nettoyer les sols et surfaces avec un bandeau de lavage à UU imprégné d'un produit détergent ;
 - Puis rincer à l'eau du réseau avec un autre bandeau de lavage à UU ;
 - Puis laisser sécher ;
 - Puis désinfecter les sols et surfaces à l'eau de javel diluée à 0,5% de chlore actif (1 litre de Javel à 2,6% + 4 l d'eau).

³ <https://www.sf2h.net/wp-content/uploads/2020/02/AVIS-SF2H-Prise-en-charge-linge-et-locaux-2019-nCoV-07-02-2020.pdf>

Élimination des déchets contaminés ou susceptibles d'être contaminés par le Coronavirus chez les personnes malades ou susceptibles d'être infectées maintenues à domicile

Informations et recommandations sur le Coronavirus – Covid-19

L'élimination des déchets contaminés ou susceptibles d'être contaminés par le Coronavirus (masques, mouchoirs à usage unique et bandeaux pour le nettoyage des surfaces des habitations) chez les personnes malades ou susceptibles d'être infectées incombe aux particuliers*.

Comment procéder pour leur élimination ?

Vous êtes malade ou susceptible d'être infecté(e) et maintenu(e) à domicile. Pour aider à lutter efficacement contre la pandémie de maladie à Coronavirus, vous devez respecter les **règles suivantes** :

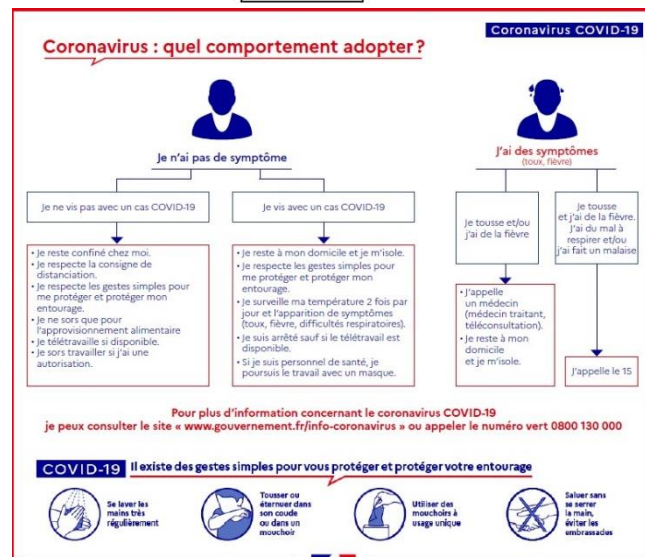
- Munissez-vous d'un sac plastique pour ordures ménagères, que vous réservez à ces déchets ;
- Gardez ce sac dans la pièce où vous résidez ;
- Le sac doit être opaque et disposer d'un système de fermeture fonctionnel (liens traditionnels ou liens coulissants) et d'un volume adapté (30 litres au maximum) ;
- Jetez les masques, mouchoirs à usage unique et bandeaux de nettoyage des surfaces usagés dans ce sac dédié (pas de mélange avec les autres ordures ménagères) ;
- Fermez le sac lorsqu'il est presque plein et placez-le dans un deuxième sac plastique pour ordures ménagères répondant aux mêmes caractéristiques, que vous pouvez alors fermer ;
- Stockez ce double sac de déchets contaminés à votre domicile durant **24 heures**. Le respect de ce délai permet de réduire fortement la viabilité du virus sur des matières poreuses ;
- Passé ce délai de 24 heures, vous pouvez alors éliminer le double sac avec les ordures ménagères ;
- Vous devez appliquer cette procédure jusqu'à la fin de vos symptômes respiratoires.

ATTENTION : ces déchets ne doivent pas être éliminés avec les déchets recyclables (emballages, verre, végétaux, ...)

*si les déchets sont générés dans le cadre d'un acte de soin, ils doivent être éliminés par le professionnel qui a prodigué le soin.



23/03/2020



LES BONS GESTES POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

- Se laver très régulièrement les mains**
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir**
- Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter**
- Saluer sans se serrer la main, arrêter les embrassades**

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS **0 800 130 000** (appel gratuit)