

Cette fiche présente la conduite à tenir et les bonnes habitudes à adopter dans le cadre de l'épidémie de COVID-19. Elle est transmise par l'ARS.

Ces mesures et gestes, décrits dans cette lettre, doivent être déclinés autant que possible lors de l'accompagnement à domicile de votre proche

Le conseil scientifique recommande 7 jours d'isolement :

7 jours après le début des symptômes pour les cas confirmés sans attendre les résultats du test

7 jours après un prélèvement positif pour les cas asymptomatiques



[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY](#)

Conduite à tenir face à la covid-19 **P. 1**

Les mesures à respecter **P. 1**

Qu'en est-il du port du masque ? **P. 2**

Les autres bonnes pratiques **P. 2**

Conduite à tenir face à la Covid-19

En tant que proche aidant, vous venez en aide de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou une partie des actes ou des activités de la vie quotidienne d'une personne proche en perte d'autonomie, du fait de son âge, de sa maladie, ou de son handicap.

Le virus circule toujours et il est dangereux pour vous et pour vos proches. Il est impératif de rester vigilant face à l'épidémie de la Covid-19. Il est par ailleurs rappelé que les personnes âgées de plus de 65 ans sont les plus fragiles face au risque de contamination.

Les mesures à respecter :

Se laver les mains régulièrement

avec du savon ou de la solution hydro-alcoolique

Porter un masque

Tousser ou éternuer dans son coude

Utiliser des mouchoirs à usage unique

Eviter de vous toucher la bouche et le nez avec les mains

Eviter les contacts physiques non indispensables

Aérer régulièrement les pièces du logement

Que faire si mon proche est diagnostiqué ?

- Des protocoles spécifiques de prises en charge des personnes âgées sont prévues, renseignements via la plateforme nationale p.2.
- Informer le plus rapidement possible les établissements fréquentés.
- Isolement au domicile pendant 7 jours avec port du masque.

Le port du masque, bien qu'indispensable afin de limiter la contagion du virus, a ses inconvénients...

Il augmente la probabilité de se contaminer les yeux, le nez, ... pensez à vous laver les mains avant et après toute manipulation de votre masque.

En cas de symptômes :

- Contacter votre médecin traitant
- En normandie, le numéro des médecins de garde est le :
116-117
- En cas d'urgence vitale, composez le 15
- Il convient de limiter autant que possible les contacts avec vos proches.

A noter :

La campagne de vaccination anti-grippale a débuté le 13 octobre 2020. Sauf avis contraire de votre médecin traitant, il est vivement recommandé de vous faire vacciner.



Qu'en est-il du port du masque ?

Le port du masque sert à se protéger et à protéger les autres. Il est obligatoire dans les espaces clos (magasins, transports en commun, salles d'attente, ...) et dans toutes les communes du département.

Certaines personnes peuvent être asymptomatiques, c'est-à-dire qu'elles sont contaminées mais ne présentent pas de symptômes. Le port du masque permet alors de réduire la transmission lorsqu'il est bien utilisé.

En tant que proche aidants, quelles autres bonnes pratiques puis-je adopter ?

Penser à avoir recours à la téléconsultation.

Désigner un tiers en bonne santé pour prendre le relais si vous étiez contaminé(e).

Prévoir une solution alternative en cas d'impossibilité d'accompagner votre proche (hébergement temporaire, accueil chez un membre de la famille,...)

Pour rappel, les mesures barrières et gestes d'hygiène sont à appliquer en toutes circonstances pour l'aidant et la personne accompagnée.

La visite des proches :

Demander aux visiteurs de porter un masque

Privilégier les espaces extérieurs si possible

L'entretien du logement

Il convient d'appliquer, dans la mesure du possible, les recommandations formulées par le Haut Conseil de la santé publique :

Le nettoyage et la désinfection régulière des surfaces et objets fréquemment touchés (ex : poignées de porte, interrupteurs, accoudoirs de chaises, rampes d'escalier, clés, ...)

Une attention particulière est apportée à l'entretien des sanitaires sans oublier (chasse d'eau, robinets, loquets, ...)

**Plateforme téléphonique :
0 800 130 000**

<https://gouvernement.fr/info-coronavirus>

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/preserver-son-autonomie-s-informer-et-anticiper/a-qui-s-adresser/les-points-d-information-locaux-dedies-aux-personnes-agees>