

**MSP DE LA VALLEE D'AULPS**  
**Dr Conte Devolx , Dr Mounier et Dr Hazard**

**Conseils aux patients présentant des symptômes évoquant une infection à coronavirus COVID-19**

Lorsqu'ils existent, les symptômes de l'infection à COVID-19 sont proches de ceux de la grippe. Ils associent le plus souvent une toux (avec ou sans glaires), une fièvre, et une difficulté à respirer dans les cas graves.

Ces trois symptômes majeurs sont les plus fréquents, mais certains malades n'ont pas de fièvre, ou toussent plusieurs jours avant qu'elle n'apparaisse.

A ces trois symptômes principaux peuvent s'ajouter des courbatures, une fatigue, un mal de gorge, des maux de tête, un rhume, un manque d'appétit, voire des douleurs du ventre et une diarrhée.

La période d'incubation du COVID-19 est très variable. Il s'agit du délai qui sépare la contamination de l'apparition des premiers symptômes (en cas de maladie symptomatique). Ce délai est d'environ 5 jours mais pourrait aller de 3 à 14 jours. Or, les personnes contaminées sont parfois contagieuses pendant cette période, c'est à dire avant d'être malades.

**Si vous présentez ces symptômes, il existe deux options :**

- Votre fatigue est importante, votre toux est très gênante, vos courbatures sont douloureuses, mais vous « tenez le coup » : ne prenez pas RV au cabinet mais prenez un RDV EN TELECONSULTATION Si vous ne pouvez pas le faire téléphoner au numéro dédié au coronavirus 06 21 63 11 78 ( un médecin répondra à vos appels de 8h à 20h du lundi au samedi)

Restez chez vous au chaud et déclarez votre absence à votre employeur si vous êtes salarié. On fera la paperasse plus tard. Prenez du paracétamol (mais pas d'anti-inflammatoire comme l'ibuprofène ou le biprofenid ou l'advil) et hydratez vous avec de l'eau .

- Vous ne tenez littéralement pas debout, votre affaiblissement est extrême OU vous avez des difficultés à respirer: il ne s'agit pas d'une respiration sifflante, mais d'un essoufflement sans cause; vous avez l'impression de manquer d'air, comme après avoir couru, alors que vous n'avez pas fait d'effort significatif. C'est DANS CES SITUATIONS et dans ces situations seulement, vous devez appeler le 15 ou nous rappelez sur le numéro dédié au coronavirus 06 21 63 11 78

**Dans tous les cas, évitez les contacts pour ne pas contaminer les autres.**

- **Restez dans votre chambre, aérez matin et soir**, et incitez votre famille ou vos colocataires à ne pas venir vous voir et à **se laver les mains régulièrement**.
- **Portez un masque chirurgical** lorsque vous la quittez, ou à défaut une écharpe

- enroulée autour de la bouche et du nez.
- Si vous devez voir quelqu'un, restez à **plus de 2 mètres** et incitez votre interlocuteur à se **protéger le nez et la bouche**.
  - **Nettoyez** à l'alcool à 70° ou avec des lingettes tout ce que vous touchez en dehors de votre chambre : interrupteurs, poignées de porte, télécommandes etc. Le lave-vaisselle et le lave-linge tuent les virus.

VOUS DEVEZ RESTER CHEZ VOUS 14 J EN QUARANTAINE DANS TOUS LES CAS

### **ORGANISATION AU CABINET PENDANT L'ÉPIDÉMIE**

- Merci de repousser vos consultations non urgentes
- Privilégiez les TÉLÉCONSULTATIONS pour les RT, les résultats d'examen ...
- Pour les renouvellement, la pharmacie peut vous délivrer vos médicaments même avec une ordonnance qui n'est plus valable
- Une salle d'examen spéciale est dédiée aux patients avec des signes respiratoires ou infectieux , merci de rester dans votre voiture jusqu'à l'heure de votre RDV et d'attendre devant la Maison de santé que l'on vienne vous chercher