

## 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.

À 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 avec moi** mais 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) et des boissons chaudes. La guérison prend 10 jours et il faut encore 10 jours pour se remettre de la fatigue.
- 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, que vous pouvez et devez appeler le 15.**

En cas de doute ou d'inquiétude, envoyez-moi un email (l'adresse se trouve sur mes ordonnances) mentionnant votre téléphone pour que je vous rappelle dans la journée.

Dans tous les cas, **évités 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 deux mètres et incitez votre interlocuteur à se protéger le nez et la bouche. Nettoyez à l'alcool 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.

Nous manquons d'informations sur la durée de la contagiosité. Par précaution, il faut garder le confinement pendant 15 jours après la disparition de la toux.

Pour en savoir plus <https://www.atoute.org/n/article383.html>

*Ce document peut être librement copié ou adapté après avoir supprimé l'en-tête.*