

JE SUIS COVID-19 POSITIF (PCR+)

Merci de vous munir d'un thermomètre si possible (appelez vos pharmacies de proximité– envoyez une personne tierce pour le récupérer).

Durant la durée des symptômes

(fièvre, toux, forte fatigue, douleurs musculaires, perte d'odorat*, troubles digestifs...)

*la perte d'odorat (+/- de goût) peut persister plusieurs semaines/mois après la fin de la maladie, sans que vous soyez porteurs du virus

Il n'existe pas de traitement contre la Covid-19 : c'est votre système immunitaire qui se débarrassera du virus. Et la seule façon de contrôler l'épidémie est de respecter scrupuleusement votre éviction et les mesures barrières.

Pour éviter des effets indésirables disproportionnés dont des complications infectieuses :

- Ne prenez pas d'AINS** (anti-inflammatoires non stéroïdiens) : ibuprofène, aspirine, kétoprofène, naproxène, diclofénac etc. Advil®, Nurofen®, etc.) ; **ni de corticoïdes** (cortisone et ses dérivés : Solupred®, Cortancyl®). *Si vous êtes déjà sous anti-inflammatoires ou en cas de doute, demandez conseil à votre médecin.*
- Ne vous auto-médiquez pas** pour rhume ou état grippal : Rhinureflex, Rhumagrip, Actifed, Dolirhume, Humex, Nurofen, Rhinadvil
- Ne prenez du paracétamol que si vous tolérez mal la fièvre : à la dose minimale efficace et le moins longtemps possible → Démarrer par la dose la plus faible (500 mg), respecter la dose maximale par prise (1 g), intervalle minimum entre les prises = 4 à 6 heures minimum, durée maximale de traitement = 3 à 5 jours.
La fièvre est utile à la défense de l'organisme, la faire baisser vous prive de ce mécanisme.
- Pensez à vous **hydrater** davantage avec de l'eau ou des infusions.
- Si vous êtes fumeur, arrêtez immédiatement de fumer (à défaut passez au vapotage).
Fumer aggrave l'inflammation du poumon, le tabac ne protège pas de la Covid-19.
- Respectez les règles barrières* ET réduire les interactions sociales au minimum vital.
- Ne pratiquez **pas d'activité physique et sportive** jusqu'à la fin de la maladie (*risque d'aggravation*)

Surveillez votre état de santé :

- Votre **température** si vous disposez d'un thermomètre (2 à 3 mesures par jour)
 - En cas de gêne respiratoire : votre **fréquence respiratoire** au repos allongé depuis 5 min :
 - o La fréquence respiratoire est le nombre de fois où l'on respire (**1 fois** = 1 inspiration + 1 expiration) sur **une minute**. *N'hésitez pas à la calculer à plusieurs reprises afin de réduire l'effet du stress.*
 - En cas de fièvre ou sensation de fièvre, votre **fréquence cardiaque** au repos allongé depuis 5 min :
 - o Elle se prend avec l'index et le majeur d'un côté, au niveau du poignet de l'autre côté, dans le prolongement du pouce. N'appuyez pas trop fort. Vous allez sentir les pulsations. Comptez les pendant 15 secondes et multipliez ce chiffre par 4 pour obtenir un nombre de battements par minute. *N'hésitez pas à la reprendre une fois afin de réduire l'effet du stress.*
- Si votre température est supérieure à 39°C, si votre fréquence respiratoire est supérieure à 25 / min, si votre fréquence cardiaque est > 110
- Si vous êtes gêné pour respirer, avez des douleurs thoraciques, êtes essoufflé au repos ou à l'effort léger, avez des signes digestifs (vomissements, diarrhée), avez des difficultés pour boire et manger, avez fait un malaise.
- Si c'est le cas, appelez rapidement :
- votre médecin traitant
 - ou un médecin généraliste en ville
 - ou le SSU au 04-73-34-97-20 (Dolet) ou au 04-73-40-70-22 (Cézeaux)
- En cas d'urgence ou si vous vous sentez très mal (difficultés à respirer et à parler), appelez immédiatement le 15 ou SOS Médecins (04-73-42-22-22)