



Recommandations à destination des personnes ayant été en contact avec un cas confirmé de COVID-19

D'après les connaissances disponibles concernant le virus responsable de la maladie COVID-19, celui-ci se transmet par des gouttelettes émises par un patient malade, en particulier lors de contacts étroits. Cette situation concerne par exemple :

- les personnes ayant partagé le même lieu de vie que le patient malade lorsque celui-ci présentait des symptômes, ou ;
- des personnes ayant eu un contact direct, en face à face, à moins d'1 mètre du patient malade au moment d'une toux, d'un éternuement ou lors d'une discussion ;
- les flirts ; amis intimes ;
- les voisins de classe ou de bureau ;
- les voisins du cas index dans un avion ou un train, ou les personnes restées dans un espace confiné avec le patient malade (voiture individuelle par exemple).

Les symptômes peuvent apparaître jusqu'à 14 jours après ce contact, et se manifestent le plus souvent par de la fièvre, accompagnée de toux.

Une personne malade du nouveau coronavirus a plus de chances de guérison si elle est soignée rapidement après le début des symptômes. Cela permet également d'éviter la transmission du virus à l'entourage.

- **Pourquoi êtes-vous suivi ?**

Vous êtes suivi parce que vous avez été en contact avec une personne atteinte de COVID-19. Ce patient est isolé, hospitalisé et bénéficie de soins et de traitements adaptés à sa situation.

Les autorités sanitaires ont évalué, avec vous, votre exposition et le risque de contamination et vous ont délivré une information sur la maladie COVID-19 et sur le dispositif de suivi. Ce suivi a pour objectif de vérifier que vous n'avez pas été contaminé, et en cas de symptômes, de faire rapidement un diagnostic pour vous proposer rapidement les meilleurs soins possibles.

Ce suivi sera réalisé quotidiennement par une équipe de professionnels de santé, par téléphone, pendant les 14 jours suivant votre possible dernier contact avec le patient malade (durée d'incubation maximale de la maladie).

Si vous ne présentez pas de symptômes, vous n'êtes pas contagieux.

- **Que devez-vous faire pendant la durée de ce suivi ?**

Vous devez prendre votre température matin et soir **pendant les 14 jours** qui suivent votre possible dernier contact avec les personnes malade du nouveau coronavirus. La date de fin de suivi vous a été communiquée par le professionnel de santé chargé de faire votre suivi (Cf. calendrier joint).

- **Comment prendre votre température ?**

Vous devez :

- prendre votre température **tous les jours, matin et soir**, à l'aide d'un **thermomètre réservé à votre strict usage personnel**,
- puis noter la date, l'heure de mesure et la température sur la fiche jointe,
- et utiliser la même méthode pour mesurer tous les jours votre température.

Sauf recommandations contraires du professionnel de santé qui vous suit, il est recommandé de prendre votre température **par voie buccale** de la manière suivante :

- placer le thermomètre sous la langue en assurant un bon contact avec la langue,
- bien fermer la bouche et respirer doucement par le nez,
- laisser le thermomètre en place pendant 45 à 90 secondes environ, ou jusqu'à ce que le thermomètre indique que la mesure a été réalisée si vous utilisez un thermomètre électronique (souvent signalé par un bip),
- noter la température mesurée ainsi que la date et l'heure de la mesure,
- nettoyer le thermomètre avec un coton imbibé d'alcool modifié à 90°.

- **Quelles précautions devez-vous prendre pendant la période de suivi ?**

Conserver seulement la mention utile, selon le niveau de risque, faible ou modéré/élevé :

Pendant la période de suivi, vous pouvez continuer à mener normalement vos activités habituelles tant que vous n'avez pas de fièvre ou la sensation d'être malade.

OU

Il vous est demandé de rester à domicile et d'éviter de vous rendre à votre travail/école, et bien sûr d'éviter les lieux publics, y inclus les transports en commun. Le professionnel de santé qui vous suit vous précisera les modalités de l'isolement à domicile.

A l'issue de la période de suivi, si vous n'avez pas eu de fièvre, le professionnel de santé vous informe de la levée du dispositif de suivi.

- **Que faire en cas de fièvre ou si vous ne vous sentez pas bien pendant la période de suivi ?**

Pendant la période de suivi, en cas de fièvre supérieure ou égale à 38°C, ou de sensation de fièvre (frissons) ou de syndrome grippal (rhume, mal de gorge), ou en cas d'apparition d'une fatigue intense, de douleurs musculaires inhabituelles, de maux de tête, vous devez :

- contacter immédiatement le Centre 15 en mentionnant que vous êtes suivi(e) suite à un contact possible avec une personne malade du nouveau coronavirus,
- arrêter toute activité et rester dans une pièce de préférence seul(e) au calme,
- éviter tout contact rapproché et garder une distance d'au moins 1 mètre avec les personnes qui vous entourent en attendant l'arrivée du médecin,
- ne pas vous rendre chez un médecin, ni aux urgences.

Votre état de santé sera évalué en urgence par un médecin spécialisé afin de vous proposer sans délai une prise en charge adaptée.

Pour toute question durant la période de suivi, ou en cas d'inquiétude, vous pouvez joindre le professionnel de santé en charge de votre suivi : XXXXXXXXX (nom et tel à compléter par l'ARS).

Calendrier de suivi médical après un contact potentiel avec le 2019-nCoV

Date du dernier contact à risque avec le cas symptomatique confirmé à 2019-nCoV : |_|_|/|_|_|/|_|_|_|_|

Date de début du suivi : |_|_|/|_|_|/|_|_|_|_|

Date de fin du suivi : |_|_|/|_|_|/|_|_|_|_|

Mode de prise de température (frontale, buccale, oreille) :

Notez la température et les symptômes dans le tableau

Jour de suivi	Température		fatigue intense	Conjonctivite	Toux	douleurs musculaires /articulaires	autre (préciser)
	matin	soir					
1			☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	
2			☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	
3			☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	
4			☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	
5			☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	
6			☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	
7			☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	
8			☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	
9			☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	
10			☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	
11			☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	
12			☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	
13			☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	
14			☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non	

En cas de fièvre ou d'autres symptômes, appelez immédiatement le Centre 15 en mentionnant que vous êtes suivi(e) suite à un contact potentiel avec une personne infectée par le nouveau coronavirus.