

COVID-19. Guide de Conseils et des Soins au patient adulte

La majorité des personnes présentant des symptômes de maladie causée par le virus COVID-19 est capable de prendre soin d'elle en suivant quelques recommandations simples (**point 1**). Il n'existe pas de traitement spécifique et, puisqu'il s'agit d'une infection par un virus, prendre des antibiotiques n'est pas indiqué comme mesure préventive ou comme traitement.

En revanche, il vous est recommandé d'**appeler votre centre de santé pendant les horaires habituels ou l'infirmière du Conseil de la Santé 948 290 290 et de préciser que vous vous trouvez en isolement ou en quarantaine à cause du COVID-19 :**

- ◆ Si vous présentez des symptômes qui peuvent indiquer des **complications** :
 - Dégradation soudaine de l'état général.
 - Difficultés respiratoires, respiration accélérée ou sensation de manquer d'air, glaire, glaire avec du sang.
 - Diminution de l'état de conscience, confusion, somnolence, perte de connaissance.
 - Vomissements qui ne s'arrêtent pas, diarrhée et déshydratation (soif, bouche sèche, uriner peu et jaune foncé, peau sèche et froide...).

1 – RECOMMANDATIONS POUR PRENDRE SOIN DE SOI

- Rester chez soi le plus isolé possible du reste des personnes vivant dans le domicile, se reposer, aérer la pièce et éviter d'avoir froid.
Se laver les mains fréquemment avec de l'eau et du savon.
- Utiliser des mouchoirs jetables.
- Prendre sa température deux fois par jour.
- S'il y a une fièvre dépassant les 38°C, malaise général, mal de tête ou douleur musculaire... prendre des analgésiques – antithermiques comme le paracétamol.
- Si le personnel sanitaire le considère nécessaire, il peut vous demander de contrôler d'autres signes comme la tension artérielle.
- Boire en abondance.
- S'alimenter de manière saine. Si vous n'avez pas faim, prenez du jus de fruits, des bouillons de légumes et des infusions.
- Ne pas fumer et ne pas respirer la fumée de tabac non plus.
- Surveiller l'apparition de nouveaux symptômes.
- Dans ce processus, il est très important d'éviter la contagion. Ne pas recevoir de • visites. Il est également important de rappeler les mesures pour éviter la transmission de la maladie (points 3 et 4).

2. – IL EST TRÈS IMPORTANT D'ÉVITER LE CONTACT AVEC DES GROUPES DE PERSONNES PLUS VULNÉRABLES :

- Femmes enceintes.
- Enfants de moins de 2 ans ou avec des maladies chroniques (immunodéprimés, cardiopathies, maladies neuromusculaires, encéphalopathies, pathologie respiratoire chronique, maladies hémathologiques, diabète type 1 mal contrôlé).
- Personnes avec une maladie chronique du cœur, respiratoire, du rein, foie ou sang, diabète en traitement avec des médicaments, neuromusculaire grave ou obésité morbide.
- Personnes avec de l'immunosuppression à la suite d'une greffe, VIH/SIDA, qui prennent des médicaments immunosuppresseurs, qui n'ont pas de rate...
- Personnes âgées.

3 – MESURES POUR RÉDUIRE LA PROBABILITÉ DE CONTAGION

- Rester dans une pièce individuelle bien aérée et de préférence avec la porte fermée et utiliser sa propre salle de bain, si cela est possible. Si cela n'est pas possible, nettoyer les surfaces de la salle de bain avec un désinfectant normal comme la javel.
- Se laver les mains fréquemment avec de l'eau et du savon, spécialement après avoir toussé, éternué ou manipulé des mouchoirs jetables que vous avez utilisés.
- Restreindre les sorties de la pièce au minimum indispensable et, quand cela est nécessaire, toujours porter un masque de protection.
- Les autres personnes vivant dans le même domicile évitent d'entrer dans la pièce et, quand elles le font, elles doivent porter un masque de protection (un masque chirurgical est normalement suffisant) ou un morceau de tissu qui couvre le nez et la bouche dans le cas où elles ne disposent pas de masque de protection.
- On recommande de ne pas partager l'utilisation des objets en général (vaisselle, draps, couvertures...)
- Éliminer n'importe quel résidu et le matériel jetable utilisé dans un sac poubelle placé dans une poubelle (avec un couvercle et une pédale d'ouverture si possible) dans la pièce.

4 – RECOMMANDATIONS POUR LES PERSONNES PRENANT SOIN D'UN MALADE

- Dans la mesure du possible, il faut que ce soit la même personne qui s'occupe de la personne malade et qu'elle n'ait pas de facteurs de risque de complications à cause du COVID-19.
- La personne malade portera un masque de protection pendant que la personne qui soigne se trouve à proximité.
- Les personnes qui entrent en contact avec les objets utilisés par la personne malade devront utiliser un masque et des gants et se laver les mains après tout contact. Se laver les mains fréquemment après tout contact avec la personne malade et après être sorti de la pièce.
- **Laver et désinfecter les objets et les surfaces qu'on touche fréquemment avec du matériel jetable et de la javel (2 cuillères à soupe de javel dans 1 litre d'eau).**
- Restez attentif aux symptômes que vous pouvez présenter vous-même ou les membres de votre famille et aux signes de dégradation.

- Si vous-même ou des membres de votre famille présentez des symptômes du coronavirus, appelez votre centre de santé ou l'infirmière de conseil et suivez ses indications. Appliquez les recommandations décrites dans les documents remis par les professionnels sanitaires et en cas de doute, consultez le site Internet <https://www.navarra.es/es/web/coronavirus/inicio> où vous rencontrerez des renseignements supplémentaires.

Téléphone Infirmière du Conseil de Santé 948 290 290