HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

France Assos Santé
La voix des usagers

COVID-19
Comment vous protéger d'une forme grave

Avril 2020 - mise à jour novembre 2020

Vous avez plus de 65 ans ? Vous avez une ou plusieurs maladies chroniques vous exposant à un risque de forme grave de la Covid-19 ?

Pour vous protéger et limiter la propagation de la Covid-19, limitez vos déplacements.

Soyez très attentif à votre santé. Restez en lien avec votre médecin, vos autres soignants et votre entourage. Maintenez-vous bien informé auprès de sources fiables.

Poursuivez votre traitement et vos soins habituels

Continuez à prendre vos traitements habituels pour votre maladie.

Demandez l'avis de votre médecin si vous voulez suspendre ou modifier vos soins ou traitements.

Maintenez les consultations, soins ou examens jugés nécessaires par votre médecin.

Échanger avec lui sur la vaccination contre la Covid-19.

Prenez rendez-vous si vous devez vous déplacer pour une consultation, un examen ou un soin.

Les professionnels de santé continuent à assurer les consultations et les soins, à distance (en vidéo ou à défaut au téléphone), à domicile, en cabinet, en établissement ou en centre de santé.

Ils sont organisés pour vous protéger de la Covid-19. N'hésitez pas à les solliciter.

Soyez attentif à ce que vous ressentez et sollicitez votre médecin si besoin

Si des symptômes inhabituels apparaissent : fièvre, toux, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhée, difficulté à respirer, mal-être, etc., il peut s'agir d'une aggravation de votre maladie, de la Covid-19 ou d'une autre maladie :

- appelez sans tarder votre médecin même si vous êtes suivi à l'hôpital.
- en cas de difficultés respiratoires, ou de signe d'étouffement, appelez le SAMU (15). Si vous êtes sourd ou malentendant, laissez un message au 114.
- ne prenez pas de nouveaux médicaments, en particulier des corticoïdes et des anti-inflammatoires, sans avis médical.

•••

Si vous avez besoin de soutien, de parler de votre situation, vous pouvez contacter :

- votre soignant habituel (médecin, infirmier, kinésithérapeute…) ou un psychologue ;
- les associations de personnes atteintes de maladie chronique ou en situation de handicap. Certaines ont mis en place des permanences d'aide et d'orientation par téléphone, les réseaux sociaux ou via leur site internet.

N'hésitez pas à parler de vos conditions de vie : relations avec votre entourage, avec vos aidants, difficultés financières, professionnelles ou autres.

Prenez soin de vous et de votre santé

- Maintenez les liens avec vos proches par téléphone, courriel, sms, vidéo…
- Lors de visites, portez un masque chirurgical et évitez autant que possible les contacts physiques : poignées de mains, accolades et embrassades.
- Maintenez une activité physique chez vous ou à l'extérieur en évitant les lieux fréquentés et en appliquant les gestes barrières.
- Stimulez votre esprit : jeux, lecture, musique…
- Dormez suffisamment, mangez équilibré, évitez le grignotage, limitez les boissons alcoolisées ou le tabac.

Pour aller plus loin

→ Pour les questions qui concernent votre propre santé, interrogez votre médecin.

→ Pour des informations spécifiques par maladie : www.has-sante.fr/jcms/p_3178526/fr/maladies-chroniques?id=p_3178526

→ Pour trouver les numéros d'appel pour obtenir une aide ou un soutien psychologique :

- un numéro vert national Covid-19 24h/24 et 7j/7 : 0 800 130 000,
- des lignes d'écoute par maladie chronique : www.france-assos-sante.org/actualite/lignes-decoute
- des lignes d'écoute selon les situations de handicap : www.solidaires-handicaps.fr/besoinaide/objectif/ecoute-soutien
- des lignes d'écoute pour les personnes isolées :
  - Croix-Rouge française : 09 70 28 30 00
  - SOS Amitié : 09 72 39 40 50
  - SOS Confinement : 0800 19 00 00
  - Solitud'Ecoute : 0 800 47 47 88
- pour les personnes sourdes, malentendantes ou aveugles : www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap

→ Pour continuer à bien manger et bouger pendant la période de confinement : www.mangerbouger.fr

→ Pour connaître les actions mises en place par les associations de personnes atteintes de maladie chronique : France Assos santé www.france-assos-sante.org/

→ Pour connaître les situations à risques permettant d'obtenir un arrêt maladie à distance : www.ameli.fr/assure/actualites

→ Pour recevoir une aide sociale : votre mairie et le centre communal d'action sociale (CCAS)

© Haute Autorité de santé 2020