

COVID-19

Évaluer ses risques avec l'équipe de soins et adapter son mode de vie

Juin 2020

Vous êtes atteint d'une maladie chronique ou avez plus de 65 ans ? Vous êtes possiblement exposé à un risque de forme grave de COVID-19. À l'occasion de la sortie du confinement, vous pouvez échanger avec votre médecin ou votre équipe de soins. Vous déciderez alors des adaptations de votre mode de vie en fonction de votre situation.

Vous êtes concerné :

- **si vous avez une des maladies chroniques suivantes :** respiratoire, cardiovasculaire (hypertension artérielle compliquée, accident vasculaire cérébral ou coronaropathie, chirurgie cardiaque, insuffisance cardiaque), diabète non équilibré ou avec complications, insuffisance rénale chronique dialysée, cancer sous traitement, drépanocytose majeure, ablation de la rate, immunodépression (chimiothérapie contre le cancer, biothérapies, greffe d'organe, VIH non contrôlé, etc.), cirrhose sévère, ou obésité avec indice de masse corporelle supérieur à 30 ;
- **ou si vous avez plus de 65 ans.**

Si vous êtes dans l'une de ces situations, cela signifie que si vous êtes contaminé par le virus responsable du COVID-19, vous avez possiblement un risque plus élevé que le reste de la population de développer une forme grave de COVID-19. Vous pouvez adopter des mesures spécifiques pour vous protéger du virus.

Pour vous accompagner lors de la sortie du confinement, vous pouvez consulter votre médecin. Cette consultation sera pour vous l'occasion :

- de dialoguer avec votre médecin sur votre état de santé, votre vécu du confinement et vos attentes concernant la levée du confinement ;
- de vous informer sur les dernières connaissances scientifiques du COVID-19, d'échanger sur les risques dans votre situation et de recevoir des explications et des conseils ;
- d'exprimer vos préoccupations, vos doutes et vos souhaits, de poser vos questions ;
- de clarifier les décisions à prendre et d'exprimer le choix qui vous convient le mieux ;
- de décider et d'organiser ensemble comment adapter votre mode de vie lors de la sortie du confinement, le plus en accord avec vos préférences, contraintes et possibilités.

Le point sur votre situation

Dialoguez avec votre médecin. Il est important que vous puissiez parler de votre vécu du confinement, de ses répercussions sur votre état de santé, votre mode de vie, vos activités, vos relations familiales et sociales, et exprimer vos attentes concernant la sortie du confinement.

Une consultation dédiée prise en charge à 100 % peut vous être proposée dans certaines conditions.

Si vous n'avez pas eu le COVID-19

Vous pouvez vérifier auprès de votre équipe soignante que vous avez compris :

- les risques d'exposition au virus liés à votre environnement : circulation du virus dans votre région, logement, entourage, nécessité ou non de prendre les transports en commun, retour sur le lieu de travail, reprise de vos autres activités ;
- les risques en lien avec votre maladie ou votre âge et les comportements qui permettent de vous protéger au mieux ;
- les mesures barrière recommandées dans votre situation : hygiène des mains, distanciation physique et port du masque ;
- l'importance d'aérer régulièrement votre logement, systématiquement 10 à 15 minutes avant et après chaque visite.

Quand porter un masque si vous avez un risque de développer une forme grave de COVID-19 ?

- si vous vous rendez dans des espaces clos ou mal ventilés, ou si lors de vos sorties la distance d'au moins 1 mètre risque de ne pas être respectée (magasins, grandes surfaces, transports en commun, lieux de travail, parc fréquenté, etc.) ;
- à domicile en présence de visiteurs.

Le masque chirurgical est recommandé pour les personnes à risque de développer une forme grave de COVID-19 et pour leurs visiteurs.

Si vous avez ou avez eu le COVID-19

- si vous êtes encore contagieux, vérifier que vous connaissez les risques de transmission à votre entourage et les mesures à respecter pour le protéger ; parlez-en avec lui ;
- identifiez avec votre médecin le retentissement que cette maladie peut avoir sur votre état de santé et les précautions à prendre pour limiter les complications.

Vous vous demandez si vous avez eu le COVID-19 ?

Vous vous posez des questions sur l'intérêt d'un test ? Votre médecin vous aidera à comprendre quand ils sont utiles et nécessaires.

Votre santé et la reprise de vos soins

Vous souhaitez savoir si le confinement a eu des conséquences sur votre état de santé physique, votre moral, votre maladie.

La situation redevient progressivement plus proche de la normale. Il est temps de reprendre vos consultations et les soins qui ont été décalés ou annulés ces derniers mois.

Vous pouvez convenir avec vos soignants (médecin, infirmier, kinésithérapeute, etc.) des priorités et d'un calendrier.

N'hésitez pas à appeler les soignants pour connaître les mesures de sécurité prises pour vous accueillir en cabinet.

Le confinement a permis le développement des téléconsultations et télésoins : voyez avec vos soignants si votre situation vous permet d'en bénéficier.

Les adaptations de votre mode de vie

Le confinement a amené de nombreux changements. Avec sa levée, vous vous demandez si vous devez rester confiné ou limiter vos sorties, si vous pouvez recommencer à vivre normalement tout en vous protégeant : comment s'adapter ?

Comment reprendre une vie la plus normale possible alors que le COVID-19 circule toujours ? Prendre les transports en commun ? Faire vos courses ? Aller chercher vos enfants, petits-enfants à l'école ? Retourner au travail ? Reprendre vos engagements associatifs ? Quelles précautions prendre si vos proches sont exposés à de nombreux contacts ?

L'adaptation de votre mode de vie peut concerner de nombreux domaines, votre équipe de soins peut en discuter avec vous pour identifier vos risques et les moyens pour les limiter :

- votre alimentation (perte ou prise de poids, boissons alcoolisées, etc.) ;
- la reprise d'activités physiques (à l'extérieur ou en salle) ;
- votre fatigue, vos difficultés à l'effort ;
- vos déplacements, indispensables ou non ;
- votre vie sociale.

Les adaptations possibles pour votre reprise du travail :

- privilégier le télétravail si possible ;
- en cas de déplacement sur le lieu de travail, les locaux (bureaux, salles de réunions, espaces de restauration, etc.) doivent vous permettre de respecter la distance d'un mètre entre les participants ;
- un arrêt de travail peut vous être proposé dans certaines circonstances.

Vos craintes et vos contraintes

Il est important de partager avec vos soignants vos doutes, vos difficultés et de rechercher ensemble des solutions. Il est normal de s'inquiéter pour sa sortie du confinement.

- si le confinement ou ses conditions vous ont causé stress ou anxiété, ou si vous avez moins bien dormi pendant le confinement ;
- si les relations avec votre entourage se sont tendues à cause du COVID-19 ou de la promiscuité ;
- si, à l'inverse, vous avez été isolé, et que les relations avec votre entourage se sont distendues ;
- si votre entourage a peur pour vous, ou à l'inverse que vous avez peur qu'il vous contamine ;
- si vous avez besoin de reprendre le travail ; si vous êtes obligé de prendre les transports en commun ;
- si vous avez besoin d'une aide familiale, afin de vous assurer qu'elle puisse revenir à votre domicile.

Les décisions à prendre et le choix qui vous convient le mieux

Vous serez invité à clarifier les décisions à prendre, à exprimer ce qui est important pour vous, à échanger sur les différentes options possibles dans votre situation, en mettant en balance leurs avantages et inconvénients.

Vous conviendrez ensemble des solutions qui vous conviennent le mieux et de l'organisation à mettre en place.

Venez, si vous le souhaitez, accompagné d'un proche ou d'un bénévole.

Vous avez des décisions à prendre, des choix à faire pour sortir du confinement. Elles concernent votre santé, votre mode de vie, vos activités, vos déplacements, etc. Quelles décisions doivent-elles être prises tout de suite ? Quelles sont celles qui peuvent attendre ?

Il peut y avoir plusieurs choix possibles en fonction de vos contraintes, de vos préférences :

- si vous savez comment adapter votre mode de vie à votre santé : exprimez vos choix aux soignants et organisez, si besoin avec eux, les modalités pour sortir de votre confinement ;
- si vous souhaitez poursuivre le confinement ou le lever progressivement : définissez avec les soignants vos priorités, par exemple, la reprise de vos soins, la reprise de votre travail, etc.

Il peut arriver que vos proches ne partagent pas complètement votre point de vue. Vous êtes indécis : vous pouvez en rediscuter avec les soignants.

Dans toutes les situations où vous hésitez, convenez d'un temps de réflexion.

i Pour aller plus loin

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

Les informations de la HAS

- Faire face à une maladie chronique pendant le confinement
- Document usager
www.has-sante.fr/jcms/p_3178865/fr/faire-face-a-une-maladie-chronique-pendant-le-confinement
- Téléconsultation et télésoin pendant l'épidémie de COVID-19 - Document usager
www.has-sante.fr/jcms/p_3183032/fr/teleconsultation-et-telesoin-pendant-l-epidemie-de-covid-19
- Grossesse : Votre suivi pendant l'épidémie de COVID-19
www.has-sante.fr/jcms/p_3187133/fr/grossesse-votre-suivi-pendant-l-epidemie-de-covid-19
- Tous les travaux sur le COVID-19
www.has-sante.fr/jcms/p_3165982/fr/coronavirus-covid-19

Les informations de l'Assurance Maladie

- Consultation spécifique à 100 %
www.ameli.fr/assure/covid-19/prendre-soin-de-sa-sante-pendant-la-crise-sanitaire/prendre-soin-de-sa-sante-pendant-la-crise-sanitaire

→ Modalités pour les arrêts de travail
www.ameli.fr/assure/covid-19/arret-de-travail

Les informations des associations de patients

- Les réponses à vos questions par France Assos santé
www.france-assos-sante.org/actualite/covid-19-questions-reponses/
- Des lignes d'écoute spécifiques par maladie chronique : France Assos Santé (www.france-assos-sante.org/actualite/lignes-decoute) ou par situation de handicap (solidaires-handicaps.fr/besoinaire/objectif/ecoute-soutien)

Les informations du ministère et autres acteurs publics

- Liste actualisée des situations à risques
www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=807
- Des conseils personnalisés pour agir contre le virus
mesconseilscovid.sante.gouv.fr/#introduction
- Distribution de masques gratuits
solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/covid-19__distribution_masque_sortie_confinement.pdf
- Une ligne d'écoute : numéro vert national COVID-19 24h/24 et 7j/7, 0 800 130 000

Cette fiche a été rédigée par la HAS selon les connaissances disponibles à la date de sa publication. Celles-ci sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données. Cette fiche s'appuie sur les travaux en lien avec la réponse rapide : [Accompagner les patients ayant une maladie chronique et/ou à risque de forme grave de COVID-19 dans la levée du confinement.](#)

Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr