



SOS MÉDECINS FRANCE - COMMISSION SCIENTIFIQUE

# Covid-19 - Confinement



3624

Service 0,15€/min  
+ prix appel



## Vous n'êtes pas malade

Les **déplacements sont interdits**, sauf dans les cas suivants et à condition d'être muni d'une attestation :

- Se déplacer du domicile à son lieu de travail dès lors que le télétravail n'est pas possible.
- Faire ses achats de 1<sup>ère</sup> nécessité dans les commerces de proximité autorisés.
- Se rendre auprès d'un professionnel de santé.
- Se déplacer pour la garde de ses enfants ou pour aider les personnes vulnérables à la stricte condition de respecter les gestes barrières.
- Faire de l'exercice physique uniquement à titre individuel, autour de son domicile et sans aucun rassemblement.

Si **vous ressentez des symptômes** de Covid-19, **ne vous rendez pas au cabinet de votre médecin traitant.**

→ En cas de **symptômes légers**, appelez votre médecin traitant ou SOS Médecins.

→ Si les signes s'aggravent, appelez le 15.

**Symptômes légers** Covid-19 :

- **Toux.**
- **Fièvre modérée** (en général en dessous de 39°C).
- **Courbatures et maux de tête.**
- **Perte brutale de l'odorat et du goût.**



**Signe de gravité** : Difficultés respiratoires.

## Vous êtes malade

**Confinement du domicile :**

- Rester dans une **pièce spécifique**, aérée régulièrement. Si possible, utiliser des toilettes et une salle de bain spécifiques.
- **Eviter les contacts** avec les autres occupants du domicile. **Ne pas partager les repas.**
- **Porter un masque chirurgical en présence de l'entourage.**
- **Se laver les mains fréquemment** (savon et eau ou gel hydroalcoolique).
- **Ne pas toucher d'objets communs.**
- **Laver quotidiennement les surfaces fréquemment touchées** (eau de javel ou alcool à 70°).
- **Limiter au maximum les déplacements.**
- Pour les RDV médicaux, privilégier la téléconsultation. Si impossible, prévenir en amont le personnel soignant et porter un masque chirurgical.

**Arrêt de travail :**

Durée à l'appréciation du médecin traitant.

**Sortie du confinement :**

Au moins 48h après disparition de la fièvre  
ET au moins 48h après disparition de l'essoufflement  
ET au moins 8 jours après apparition des 1ers symptômes  
Lors de la reprise des activités professionnelles, limiter les contacts avec les personnes à risque pendant encore 7 jours.

**Surveillance 10 jours :**

Prise de la température 2 fois par jour.  
En l'absence d'amélioration ou devant l'apparition d'un nouveau symptôme, consulter de nouveau (appel du médecin traitant ou de SOS Médecins).



**En cas de difficultés respiratoires, appeler le 15.**

## Fiches Info Patients

**Mesures barrières**



**Covid-19**



Pour plus d'info

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

0800 130 000

Les mesures de confinement sont susceptibles d'être renforcées dans certains départements (cf préfecture concernée)

Attestation individuelle

<https://www.gouvernement.fr/sites/default/files/contenu/piece-jointe/2020/03/attestation-deplacement-fr.pdf>