Fiévreux – Mal de gorge – Toux – Essoufflement – Nez qui coule

Veillez lire le texte suivant avec des explications:

Que faire si vous présentez des symptômes:

Si vous souffriez de toux, de mal de gorge, d'un nez qui coule et/ou de fièvre, veuillez contacter le cabinet **PAR TELEPHONE**. De préférence, ne venez pas vous-même au cabinet afin de ne pas infecter le personnel soignant et les patients.

Si nécessaire, le médecin vous demandera de venir au cabinet pour un examen dans une salle séparée. Dans certains cas, le médecin vous rendra une visite à domicile pour évaluer votre état de santé de manière plus approfondie.

Au cas où vous étiez venu au cabinet présentant des plaintes qui pourraient indiquer une infection à coronavirus, vous seriez isolé. Le médecin vous interrogera brièvement et **ne procédera généralement pas à un examen clinique**.

Vous recevrez un certificat médical et nous vous demanderons de **ne pas sortir tant que vous présentez des symptômes**.

Examen physique :

Dans le cadre des mesures gouvernementales de lutte contre la propagation du coronavirus, **actuellement nous n'examinons pas** les patients souffrant de troubles respiratoires légers (toux, mal de gorge, mal à l'oreille, nez bouché,...) **sauf si nous estimons que c'est vraiment nécessaire**. En effet, tous les patients souffrant de troubles respiratoires sont considérés comme potentiellement contagieux.

Test de dépistage du coronavirus :

Seules les personnes qui sont gravement malades (c'est-à-dire celles qui doivent être hospitalisées) sont actuellement testées pour le coronavirus.

L'évolution et ce que vous devez faire :

Nous savons que **la plupart des personnes** infectées par le coronavirus **guérissent spontanément**.

Buvez suffisamment d'eau et mangez sainement. Reposez-vous bien.

En cas de douleur ou de fièvre, vous pouvez prendre du **paracétamol**. Les adultes peuvent prendre du paracétamol de 1 gramme 4 à 6 fois par 24 heures. Chez les enfants, on dose en fonction du poids. Utilisez la seringue doseuse qui accompagne le sirop. Ne donnez pas de paracétamol aux enfants plus de 4 fois par 24 heures. En cas de doute, appelez votre médecin.

Beaucoup de personnes entre vous n'auront pas de coronavirus. Néanmoins, nous aimerions vous demander de rester isolés de toute façon pendant les sept prochaines jours et d'éviter en tout cas le contact avec des personnes âgées ou malades.

Si vos **symptômes s'aggravaient** (par exemple : problèmes respiratoires, forte fièvre,...), nous vous demanderions **de contacter à nouveau** le cabinet du médecin **par téléphone**. Dites toujours que vous pouviez être un patient souffrant du coronavirus.

Si vous étiez malade, nous vous demanderions de suivre les conseils ci-dessous pour éviter de transmettre le virus à vos proches

Restez chez vous tant que vous présentez des symptômes. Et restez aussi loin que possible de vos proches. Si possible, restez dans une chambre séparée où vous pouvez également dormir. Evitez autant que possible les pièces communes de la maison. Nous vous demanderions d'utiliser un foulard ou un autre morceau de tissu qui couvre votre bouche si vous étiez dans la même pièce que vos colocataires. Lavez le foulard/l'écharpe que vous utilisez quotidiennement.

Aérez les espaces de vie. Ouvrez les fenêtres de la chambre où vous séjournez plusieurs fois par jour pendant 30 minutes.

Couvrez-vous le nez et la bouche quand vous toussiez ou éternuez, même si vous êtes seul. Utilisez un mouchoir en tissu ou en papier. Si vous ne l'avez pas à portée de main, toussiez ou éternuez sur la face interne du coude, sur l'intérieur de votre pull,... Jetez le mouchoir en papier immédiatement / mettez le mouchoir en tissu dans un sac en tissu que vous laverez à la fin de la journée.

Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour, à l'eau et au savon et de préférence chaque fois que vous avez toussé ou éternué et après chaque visite aux toilettes. Frottez-vous les mains pendant au moins 20 secondes, puis séchez-les. Vos colocataires doivent également se laver les mains régulièrement et éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche avec des mains non lavées. Par préférence, utilisez des serviettes jetables ou lavez vos serviettes en tissu dès qu'elles sont mouillées (rassemblez-les dans un sac en tissu et placez le sac dans la machine à laver).

Ne partagez pas les assiettes, les verres, les tasses, les brosses à dents, les serviettes ou le linge de lit avec d'autres personnes.

Désinfectez des surfaces dans la mesure du possible, nettoyez les surfaces une fois par jour (par exemple, la table, la table de chevet, la poignée de porte, le siège des toilettes, le sol) avec de l'eau contenant 1% d'eau de Javel (mettez 10 ml d'eau de Javel dans un bouteille d'un litre et remplissez avec de l'eau du robinet). Utilisez également cette eau pour tirer la chasse d'eau des toilettes après être allé à la selle.

La durée de ces mesures sera discutée avec le médecin de famille, mais elles s'appliquent au moins 7 jours, ou plus, jusqu'à la disparition des symptômes.