



## Coronavirus : informations et recommandations

1 mai 2020



coronavirus visuel gpe

**Depuis le début de la pandémie de COVID-19, la France compte aujourd'hui plus de 129500 cas confirmés, parmi eux 152 cas en Guadeloupe (Dont 12 décès et 97 guérisons à ce jour) et 44 cas dans les îles du Nord (dont 4 décès et 35 guérisons à ce jour). Retrouvez ici les informations sur le Coronavirus, les recommandations pour votre santé et les points de situation en Guadeloupe et îles du Nord.**



- Pour des questions sur le Coronavirus Covid-19, vous pouvez contacter le [0800 130 000](tel:0800130000) (appels gratuits).
- Plateforme locale riposte Covid-19, contactez le numéro unique suivant : [0590 99 14 74](tel:0590991474) (de 8h à 18h 7jours/7)

[Point épidémiologique régional 4 \(pdf, 3.49 Mo\)](#)

Dernier point épidémiologique régional (Santé publique France)

[Coronavirus Covid-19 : point de situation n°57 \(pdf, 117.63 Ko\)](#)

Dernier point pour la Guadeloupe

[Coronavirus Covid-19 : point de situation n°58 \(IDN\) \(pdf, 190.7 Ko\)](#)

Dernier point pour les Îles du Nord

Le 16 mars 2020, le Président de la République a décidé de prendre des mesures pour réduire à leur plus strict minimum les contacts et les déplacements. **Un dispositif de confinement est mis en place sur l'ensemble du territoire à compter du mardi 17 mars à 12h00, pour quinze jours minimum.**

**Les déplacements sont interdits sauf dans les cas suivants et uniquement à condition d'être munis d'une attestation pour :**

- **Se déplacer de son domicile à son lieu de travail dès lors que le télétravail n'est pas possible ;**
- **Faire ses achats de première 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 du domicile et sans aucun rassemblement.**

**Toute infraction à ces règles sera sanctionnée.**

[Site du Gouvernement](#) 

## Vous pensez avoir été exposé au Coronavirus COVID-19 et avez des symptômes ?

**Le ministère des Solidarités et de la Santé a validé un algorithme co-développé par l'Institut Pasteur et l'APHP permettant d'orienter, via des outils numériques, les personnes pensant avoir été exposées au Coronavirus (COVID-19).**

Toutes les personnes concernées sont invitées à utiliser l'une des applications référencées ci-dessous pour prendre connaissance de la marche à suivre en cas de doute (appel médecin traitant, appel SAMU Centre 15 etc.) :

[maladiecoronavirus.fr](https://maladiecoronavirus.fr) 

Face au coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :

- **Je reste chez moi**
- **Je me lave très régulièrement les mains**
- **Je tousse ou éternue dans mon coude ou dans un mouchoir**
- **J'utilise des mouchoirs à usage unique et je les jette**
- **Je salue sans serrer la main, j'arrête les embrassades**

[Coronavirus : quel comportement adopter ?](#)

## J'ai des symptômes (toux, fièvre) qui me font penser au COVID-19

**Je reste à domicile, j'évite les contacts, j'appelle un médecin avant de me rendre à son cabinet ou j'appelle le numéro de permanence de soins de ma région. Je peux également bénéficier d'une téléconsultation.** Si les symptômes s'aggravent avec des difficultés respiratoires et signes d'étouffement, j'appelle le SAMU- Centre 15.

Si j'ai des questions relatives à mes traitements en cas de COVID-19 : **je ne pratique pas l'automédication. Je me renseigne sur : <https://www.covid19-medicaments.com/>.**

## Symptômes

### COVID 19 à savoir

---

Les symptômes décrits évoquent principalement une infection respiratoire fébrile. Certains cas présentent également des difficultés respiratoires et des anomalies pulmonaires.

D'une manière générale pour les infections à coronavirus, dans les cas plus sévères, le patient peut être victime d'un syndrome de détresse respiratoire aiguë, d'une insuffisance rénale aiguë, voire d'une défaillance multi-viscérale pouvant entraîner un décès.

Comme pour beaucoup de maladies infectieuses, les personnes présentant des pathologies chroniques présentent un risque plus élevé.

### Modes de transmission du virus

D'après les autorités chinoises, la majorité des premières personnes malades s'étaient rendues sur le marché de Wuhan (fermé depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020) ; l'hypothèse d'une maladie transmise par les animaux est donc privilégiée, toutefois le réservoir animal à l'origine de cette transmission n'est pas connu à ce jour.

**La contamination interhumaine est avérée.**

### Que faire face aux premiers signes ?

---

### Que faire si je suis atteint par le coronavirus- COVID-19 ?

## Je suis atteint par le coronavirus et je dois rester chez moi jusqu'à ma guérison.

En général, la guérison intervient en quelques jours avec du repos et, si besoin, avec un traitement contre la fièvre.

En attendant, quelles sont les précautions à prendre pour mes proches et moi ?

### 1 - JE SURVEILLE MON ÉTAT DE SANTÉ

• **Je prends ma température 2 fois par jour.**

• **Je peux prendre du paracétamol** pour faire baisser la fièvre, mais pas plus de 1 gramme, 3 fois par jour (3 grammes au total).

• **Je ne dois pas prendre d'anti-inflammatoires** comme l'ibuprofène sans avis de mon médecin.

• **Si j'ai un traitement habituel, je ne l'arrête pas.** En cas de doute sur un médicament, j'appelle mon médecin.

• **Je ne prends pas d'autre traitement sans en avoir parlé à mon médecin** ou mon pharmacien.

• **Je donne des nouvelles à mes proches.**

• **Je téléphone à mon médecin si j'ai un doute sur l'évolution de ma maladie. Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15** (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

### 2 - CHEZ MOI, JE PROTÈGE MON ENTOURAGE

• **J'évite les contacts** avec les autres personnes de la maison. Si possible, je ne les touche pas. Je ne les embrasse pas.

• **Je me tiens à plus d'un mètre de mes proches** et je limite mes échanges à moins de 15 minutes.

• **Je ne reçois pas à mon domicile** de personnes extérieures à mon foyer sauf des soignants ou des aidants.

• **Je reste, si possible, dans une pièce séparée et je ferme la porte.** Je ne partage pas mon lit et je prends mes repas seul(e) dans ma chambre.

• **Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon** et je les sèche avec une serviette ou un essuie-main.

• **J'évite de me toucher les yeux, le nez, la bouche et le visage.**

• **J'utilise un mouchoir que je jette ensuite** si je tousse ou si je me mouche.

• **Je nettoie la salle de bains et les toilettes après les avoir utilisées** avec de l'eau de javel ou des produits désinfectants.

• **Je ne partage pas mes objets de tous les jours :** serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, etc.

## COVID-19

### 3 - JE NETTOIE MON LOGEMENT RÉGULIÈREMENT

- **J'aère très régulièrement** les pièces dans lesquelles je vis en ouvrant les fenêtres (au moins 10 minutes plusieurs fois par jour).
- **Je nettoie et désinfecte les surfaces que j'ai touchées :** poignées de porte, meubles de salle de bains, toilettes, sols, etc., avec le produit que j'utilise habituellement, puis avec un produit contenant de l'eau de javel. Je rince ensuite à l'eau.
- **Je lave :**
  - **mes couverts et ma vaisselle à part** avec mon produit vaisselle puis je les sèche. Ou je les lave au lave-vaisselle à 60 °C.
  - **mon linge (draps, serviettes de toilette) à 60 °C ou plus**, pendant 30 minutes ou plus. Je le mets directement dans la machine à laver, sans le secouer.
- **Je privilégie des ustensiles de ménages qui ne dispersent pas les poussières** comme une éponge, une serpillière... Je n'utilise pas l'aspirateur.
- **Après avoir fait le ménage, je me lave les mains et je les sèche.**

### 4 - J'ÉLIMINE MES DÉCHETS CONTAMINÉS OU QUI PEUVENT L'ÊTRE

- **J'utilise un sac plastique pour ordures ménagères, réservé à ces déchets.** Le sac doit être opaque, avoir un volume de 30 litres maximum, et se fermer avec des liens traditionnels ou coulissants.
- **Je garde ce sac dans la pièce où je vis.**
- **Je jette dans ce sac uniquement les masques, les mouchoirs à usage unique, les lingettes et tous les autres supports de nettoyage jetables utilisés.** Je ne fais pas de mélange avec les autres ordures ménagères.
- **Je ferme le sac lorsqu'il est presque plein et je le place dans un deuxième sac plastique identique,** que je ferme également.
- **Je ne touche plus à ce sac pendant 24 heures.** Passé ce délai, je l'élimine avec les ordures ménagères (et non pas avec les déchets recyclables comme les emballages, verre, végétaux...).
- **J'applique cette procédure jusqu'à la fin de mes symptômes respiratoires.**

### 5 - POUR M'ORGANISER TOUS LES JOURS

- **Si je suis seul(e), je demande à mes proches (famille, amis, voisins) de livrer mes médicaments, mes courses ou mes repas** ou je me les fais livrer par le magasin ou la pharmacie. Je fais déposer le colis sur le palier pour limiter les contacts.
- **Si une personne m'aide à mon domicile, elle doit se laver les mains très régulièrement.**

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

## Aller plus loin

Documents à télécharger

Liens utiles

NOUS CONTACTER

---



