

RECOMMANDATIONS OSCAR 05/11/2020

1. Généralités

Sources : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/tests-et-depistage>
<https://www.ameli.fr/paris/assure/covid-19>

La stratégie pour limiter la propagation du virus s'appuie sur le repérage précoce des symptômes, la réalisation de tests et l'isolement des malades ainsi que des personnes ayant été en contact avec eux.

- **Se faire tester** en priorité en cas de signes de la maladie ou si identifié comme personne contact. Cela permet aux laboratoires de se concentrer sur les personnes prioritaires.
- **Alerter** en communiquant la liste de tous les contacts récents au médecin traitant et à l'Assurance Maladie si le test est positif, pour qu'ils soient contactés rapidement. Cela participe à freiner la propagation du virus.
- **Protéger** les autres en s'isolant pendant 7 jours, si vous êtes une personne contact ou en cas de signes de la maladie, et au moins jusqu'au résultat du test.

Des outils numériques existent pour vous accompagner

Tester : [DépistageCovid de Santé.fr](#) est une carte géolocalisée des lieux de prélèvement des tests RT-PCR qui facilite l'accès au dépistage Covid-19 près de chez soi. Les utilisateurs y trouvent les coordonnées des chaque point de prélèvement, des informations sur les spécificités du lieu (horaires, créneaux pour personnes prioritaires, temps d'attente au test, publics concernés, etc...) et, s'ils le souhaitent, peuvent participer au renseignement des **délais de rendez-vous (attente faible, moyenne, forte)**.

Alerter : **#Tousanticovid** est une application basée sur le Bluetooth qui informe les personnes ayant été à proximité d'une personne diagnostiquée positive afin qu'elles puissent être prises en charge le plus tôt possible. L'objectif est de stopper au plus vite les chaînes de contamination.

Protéger : [MesConseilsCovid](#) fournit des conseils officiels personnalisés en fonction de la situation familiale, professionnelle et l'état de santé de l'utilisateur pour faire face au virus. Il permet d'orienter une personne en fonction de ses besoins et de ses éventuels symptômes. Il permet également de réaliser le suivi de ses symptômes si l'on est malade. Une nouvelle fonctionnalité permet à un patient testé positif au Covid-19 de surveiller l'évolution de ces symptômes pendant sa quatorzaine. Le service a été construit par une équipe associant des experts techniques, des professionnels de santé et des associations de patients, avec une attention

toute particulière à la simplicité et à la clarté du contenu de santé et des usagers ont permis de faire évoluer le service au fur et à mesure.

2. Quelles sont les mesures pour éviter d'être infecté par le COVID19 ?

Appliquer les gestes barrières :

- Se laver très régulièrement les mains à l'eau et au savon pendant au moins 40 à 60 secondes (pour tous les membres de la famille).
- Tousser ou éternuer dans mon coude ou dans un mouchoir à usage unique.
- Éviter de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.
- Nettoyer et désinfecter les objets et surfaces fréquemment touchés en utilisant un spray ou une lingette de nettoyage ménager ordinaire, y compris les tablettes, le téléphone et les ordinateurs portables.
- Ne pas serrer les mains et éviter les embrassades.
- Rester à une distance d'au moins 1 mètre des autres et éviter tout rassemblement de plus de 10 personnes.
- Porter un masque grand public
 - Si vous ne pouvez pas être à plus d'1 mètre d'une autre personne,
 - En présence d'une personne fragile,
 - Lors de vos déplacements
- Si vous devez sortir éviter les boutons d'ascenseur, poignées, mains courantes, poignées de main, etc. Utilisez un mouchoir en papier ou votre manche pour couvrir votre main ou vos doigts si vous devez toucher quelque chose. En cas de contact, lavez-vous les mains avec eau + savon ou utilisez des gels hydro-alcooliques.

Vous pensez que vous avez été en contact proche avec une personne atteinte de COVID-19 et vous n'avez pas de signes

- Contactez immédiatement votre médecin traitant
- Isolez-vous ;
- Réalisez un test en suivant les indications suivantes :
 - **Si vous vivez sous le même toit que la personne malade**
Même si vous ne présentez pas de symptômes, si vous partagez le domicile d'une personne malade, vous devez faire un test RT-PCR tout de suite.
 - **Si vous ne vivez pas sous le même toit que la personne malade**
Vous devez rester [isolé](#) et attendre au moins 7 jours après le dernier contact avec la personne malade avant de faire le test. Il est inutile de le faire avant cette date car s'il est réalisé trop tôt, il peut être négatif même si vous êtes infecté (phase d'incubation). Une fois le test réalisé, vous devez rester isolé jusqu'au résultat.

- Surveillez votre état de santé.

J'ai des symptômes évocateurs de COVID19, que dois-je faire ?

Pour rappel les signes évocateurs sont

- Fièvre (ou sensation de fièvre), frissons
- Toux, mal de gorge, nez qui coule
- Difficultés à respirer ou une sensation d'oppression dans la poitrine
- Fatigue intense inexplicée
- Douleurs musculaires inexplicées
- Maux de tête inhabituels
- Perte de l'odorat
- Perte du goût des aliments
- Diarrhée
- Pour une personne âgée, l'entourage peut constater une altération brutale de l'état général ou des capacités mentales, de la confusion, des chutes répétées, une aggravation rapide d'une maladie déjà connue.

En cas de symptômes, même faibles, les bonnes démarches sont les suivantes :

- isolez-vous sans délai,
- maintenez à distance les personnes, y compris celles de son entourage,
- portez un masque en cas de sortie,
- contactez votre médecin traitant ou, en son absence, un autre médecin de ville (ne pas se rendre directement chez le médecin, ni aux urgences de l'hôpital). Vous pouvez également appeler le 09 72 72 99 09 (service gratuit + prix de l'appel, ouvert du lundi au vendredi, de 8h30 à 17h30) pour être orienté vers un médecin généraliste volontaire pour recevoir, pendant la période de l'épidémie, des patients potentiellement atteints du Covid-19 n'appartenant pas à sa patientèle habituelle. Le médecin prescrira un [test RT-PCR](#) (pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie), remettra ou prescrira des masques chirurgicaux et détaillera les consignes d'isolement,
- réalisez le test RT-PCR (pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, avec ou sans ordonnance) le plus rapidement possible dans le laboratoire spécialisé le plus proche,
- listez les personnes de votre entourage familial, amical, professionnel avec qui vous avez été en contact rapproché sans masque (personnes sous le même toit, collègues partageant le même bureau ...) 2 jours avant le début des signes de la maladie jusqu'à la mise en isolement.

Les coordonnées de ces personnes seront recueillies par le médecin et par les équipes sanitaires de l'Assurance Maladie, qui contacteront systématiquement ces « [personnes contact](#) ».

En cas de **difficultés respiratoires** comme un manque de souffle au moindre effort ou lors de la prise de parole, **appelez le 15** (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

En cas de doute sur un médicament ou sur l'évolution des symptômes, il faut contacter votre médecin.

Durant cette période d'épidémie, le recours à la [téléconsultation](#) d'un professionnel de santé est encouragé et facilité.

3. RECOMMANDATIONS OSCAR

Il est essentiel de ne pas interrompre le suivi de votre pathologie ni des traitements en cours sans avis de votre médecin référent.

Des téléconsultations sont mises en place et devraient pouvoir vous être proposées à chaque fois que possible.

Suis-je à risque ?

Ai-je plus de risques que la population générale d'avoir le COVID19 ?

Sauf conditions particulières de diminution de l'immunité, il n'y a pas plus de risques que la population générale d'avoir le COVID19.

Si j'ai le COVID19, est-ce qu'il y a des recommandations spécifiques à ma pathologie ?

En cas de doute n'hésitez pas à contacter votre médecin référent

Pour les pathologies le nécessitant, la filière OSCAR a mis en ligne sur son site les fiches spécifiques suivantes :

[Recommandations générales adultes & enfants atteints d'une maladie rare de l'os, du calcium ou du cartilage](#)

- [Recommandations adultes & enfants atteints d'hypophosphatasie \(HPP\)](#)
- [Recommandations adultes & enfants atteints de fibrodysplasie ossifiante progressive \(FOP\)](#)
- [Recommandations adultes & enfants atteints des syndromes d'Ehlers-Danlos non vasculaires \(SED NV\)](#)
- [Recommandations adultes & enfants atteints d'Ostéogénèse Imparfaite \(OI\)](#)
- [Recommandations adultes & enfants atteints de RVRH XLH](#)

Si j'ai le COVID19, ai-je plus de risques du fait de ma pathologie d'avoir une forme sévère ?

En l'état actuel des connaissances, les personnes à risque de forme grave du covid-19 sont :

- les femmes enceintes au 3e trimestre de leur grossesse,
- les personnes âgées de 65 ans et plus (les personnes âgées de 50 ans à 65 ans doivent être surveillées de façon plus rapprochée),
- les personnes atteintes d':
 - une hypertension artérielle, une maladie cardiaque ou vasculaire,
 - un surpoids (obésité (indice de masse corporelle (IMC) > 30 kg/m²)),
 - un diabète,
 - une maladie respiratoire chronique (BPCO, asthme...),
 - une maladie chronique du foie (cirrhose...),
 - une maladie rénale chronique grave,
 - une diminution des défenses immunitaires (cancer, traitement,...),
 - un syndrome drépanocytaire majeur ou un antécédent de splénectomie.

Les « pathologies OSCAR » en elles-mêmes n'augmentent pas le risque de formes sévères (sauf si elles entraînent un des facteurs de risque cités ci-dessus) mais elles peuvent compliquer la prise en charge d'une forme sévère.