

Une inquiétude face à l'infection par le COVID19 est légitime, le bon sens et la solidarité seront nos meilleurs remparts dans la lutte contre cette infection. Nous avons préparé une liste de questions/réponses pour mieux vous informer dans cette période d'incertitude.

Les connaissances et recommandations étant susceptibles en fonction de l'évolution de la situation, nous mettrons à jour régulièrement ce document (version du 17/03/2020).

N'hésitez pas à consulter notre site internet pour les mises à jour régulières : <http://www.filnemus.fr/>

La première consigne à appliquer est de rester chez vous et de limiter les contacts à vos aidants indispensables.

En cas de doute, n'hésitez pas à prendre un avis médical auprès de votre centre de référence.

Où trouver des informations fiables sur le COVID19 ?

Vous pouvez trouver des informations fiables sur le COVID19 sur <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus> ou en appelant le [0 800 130 000](tel:0800130000).

Il ne faut pas appeler le 15 pour avoir simplement des informations afin de ne pas encombrer la ligne pour les vraies urgences.

Le coronavirus : symptômes, prévention, transmission

Quels sont les symptômes d'une infection par le COVID19 ?

L'infection par le COVID se manifeste généralement de la même façon qu'une grippe : fièvre, courbatures, fatigue intense, toux, gêne ou encombrement respiratoire, parfois diarrhée. Dans la vaste majorité des cas, l'infection par le COVID19 est bénigne dans 80% des cas.

Comment se transmet le COVID19 ?

La transmission entre personnes de ce nouveau virus se produit par gouttelettes (en face à face, à moins d'1 mètre de la personne infectée et/ou pendant plus de 15 minutes, lors d'une discussion par exemple) et par contact direct (en particulier, en portant la main au visage sans se les avoir lavé).

Quelles sont les précautions à mettre en place pour éviter d'être infecté par le COVID19 ?

Les précautions à suivre sont les mêmes que pour toutes les infections virales comme la grippe. Il s'agit de précautions de bon sens :

- Eviter les contacts avec les personnes ayant des symptômes tels que toux, fièvre, nausées, vomissements, diarrhées y compris si ces symptômes semblent bénins,
- Eviter de vous rendre dans des lieux confinés
- Les gestes « barrières » sont les suivants
 - o Maintenir une distance de plus d'1 mètre avec toute personne que vous croisez
 - o demander de porter un masque chirurgical aux personnes qui ont des symptômes
 - o tousser ou éternuer dans un mouchoir jetable ou au pli du coude
 - o se laver les mains après chaque contact, après avoir éternué ou toussé au savon ou avec une solution hydroalcoolique
 - o saluer sans se serrer la main ni se faire la bise

Quelles sont les personnes qui risquent d'avoir une forme grave d'infection par le COVID19 ?

Les personnes fragiles sont les mêmes que pour la grippe saisonnière :

- personnes âgées
- personnes présentant une maladie respiratoire chronique
- personnes présentant un grand handicap
- les personnes prenant des médicaments modifiant l'immunité comme la cortisone, immunosuppresseurs (IMUREL, CELLCEPT, METHOTREXATE, ...)
- Il n'y a actuellement pas de données sur le risque concernant les femmes enceintes. Par mesure de prévention, elles sont considérées comme des personnes à risque.

J'ai été en contact avec une personne atteinte par le coronavirus, que dois-je faire ?

Vous devez éviter de quitter votre domicile dans les 14 jours suivants le retour tout en surveillant votre température tous les jours et en portant un masque chirurgical pour les sorties extérieures indispensables.

Compte tenu de la diffusion nationale du virus, il n'y a plus de notion de région à risque.

Si je pense être malade, qui dois-je contacter ?

Afin de soulager les lignes du SAMU pour les véritables urgences qu'elles soient dues au coronavirus ou pas :

1) si vos symptômes ne sont pas graves (par exemple « nez qui coule ») ou que vous n'êtes pas une personne fragile, vous devez contacter votre médecin traitant.

2) Si vous avez des symptômes de gravité, il faut contacter le SAMU au 15 en priorité. C'est le 15 qui vous orientera vers soit vers votre médecin traitant soit vers le service hospitalier de référence.

Dans tous les cas :

- ne vous rendez pas directement aux urgences
- ne vous rendez pas directement dans le service ou le centre de référence qui vous suit habituellement,
- ne prenez pas les transports en commun.

IL EST FORTEMENT DECONSEILLE DE PRENDRE DES ANTINFLAMMATOIRES NON STEROIDIENS SI VOUS ETES SUSPECT DE CORONAVIRUS.

Cependant, si cela fait partie de votre traitement au long cours, **ne pas l'arrêter sans avis médical.**

Quels sont les signes de gravité ?

- essoufflement ou difficultés respiratoires
- toux inefficace
- difficultés pour parler liées à l'essoufflement
- difficultés à avaler

Y a-t-il des traitements préventifs à prendre pour éviter d'être infecté par le COVID 19 ?

NON, il n'y a pas en l'état actuel des connaissances de traitement à prendre pour éviter d'être infecté. Nous vous déconseillons formellement de suivre les « recettes » trouvées sur internet. Les seuls traitements possiblement efficaces sont en essais thérapeutiques et délivrés uniquement dans les services spécialisés.

Pour les personnes atteintes de maladies neuromusculaires, faut-il prendre des précautions particulières dans les lieux publics, à l'intérieur comme à l'extérieur ?

En l'état actuel de la situation, si vous êtes considéré comme étant un sujet à risque, vous devez rester chez vous sauf impératif majeur.

Nous vous déconseillons fortement d'utiliser les transports en commun.

Si vous devez impérativement sortir, il faut appliquer les mesures barrières. Si vous utilisez les transports en commun, il est nécessaire de se laver les mains avec une solution hydroalcoolique à l'entrée et la sortie de votre moyen de transport et d'éviter de vous toucher le visage pendant le trajet.

Le coronavirus au quotidien :

Dois-je porter un masque en permanence ?

NON, le port du masque chirurgical n'est nécessaire que pour les personnes présentant des signes d'infection respiratoire (tout comme pour une grippe saisonnière). Le port du masque chirurgical pour les non malades n'est pas recommandé et consomme inutilement les stocks de masques qui servent pour les personnes qui sont malades. C'est en étant tous citoyens et solidaires que nous éviterons la transmission de ce virus aux personnes les plus fragiles.

J'ai des aides à domicile. Quelles sont les précautions à prendre ?

Le bon sens reste notre meilleur allié. Les précautions sont les mêmes que pour tous vos autres contacts (famille, amis) :

- si votre aide à domicile ne présente pas de symptômes d'infection, il faut simplement mettre en place tous les gestes barrières. Le port du masque chirurgical systématique n'est pas nécessaire.
- si votre aide à domicile présente des symptômes compatibles avec une infection par le COVID19, le mieux est d'éviter le contact. Si toutefois, un contact est nécessaire, il faut absolument mettre en place tous les gestes barrières et de lui faire porter un masque chirurgical.

Y a-t-il un risque de transmission du COVID19 lors de la manipulation de mon matériel à domicile ?

Pour éviter tout risque de contamination lors de la manipulation de votre matériel, il faut appliquer des mesures d'hygiène élémentaires :

- ne manipuler le matériel qu'après s'être lavé les mains au savon ou avec une solution hydroalcoolique
- ne pas faire manipuler le matériel par une personne ayant des symptômes d'infection (quelle qu'elle soit)

Je dois prochainement voyager. Dois-je maintenir ce voyage ?

L'ensemble des déplacements sont interdits pendant les 15 prochains jours. Les frontières de l'espace Schengen seront fermées à partir du 17 mars à midi pour une période de 30 jours. (info COVID-19. Gouv.fr).

Les animaux peuvent-ils être porteurs ?

Non

Dois-je arrêter de travailler si je suis un sujet à risque d'infection grave ?

Non, je reste chez moi et je fais du télétravail. Si le télétravail n'est pas possible je peux me rendre au travail en transports ou par mes moyens personnels, muni d'une attestation et d'une carte d'identité. Mon employeur est tenu d'adapter mon travail pour assurer ma sécurité si le télétravail est impossible dans mon secteur.

Faut-il éviter les transports en commun ?

Oui.

Les transports en commun sont réservés aux personnes ayant l'impératif de se rendre sur le lieu de travail ou pour s'approvisionner ou se rendre à un rendez-vous médical indispensable.

Le coronavirus et mes rendez-vous médicaux : que faire ?

Je dois me rendre chez mon médecin traitant, puis-je le faire ?

Vous pouvez vous rendre chez votre médecin traitant. Si vous êtes une personne fragile, il vaut mieux privilégier les visites à domicile ou les téléconsultations. Cependant, si celles-ci ne sont pas possibles, il est important de continuer de poursuivre votre suivi médical. Avant de vous rendre chez votre médecin, nous vous conseillons de le contacter pour voir s'il n'y a pas d'horaires adaptées.

Mais attention : il est demandé aux personnes qui ressentent les symptômes du Coronavirus de ne pas se rendre au cabinet de leur médecin de ville. En cas de symptômes légers (fièvre et toux), il faut d'abord appeler son médecin traitant ou opter pour une téléconsultation. Si les symptômes s'aggravent au bout de quelques jours, il faut appeler le 15.

J'ai des rendez-vous médicaux ou une hospitalisation prévus à l'hôpital, dois-je les maintenir ?

En discussion avec votre médecin référent, vos rendez-vous ou votre hospitalisation peuvent être maintenus. Avant de vous rendre à votre rendez-vous, vous devez contacter le secrétariat pour voir si votre rendez-vous est maintenu. Votre praticien vous donnera la conduite à tenir pour la suite du suivi. Au cours de votre hospitalisation, conformément aux consignes nationales, les visites aux patients sont limitées :

- Autorisation de visite seulement de la personne référente ou ayant le lien de parenté le plus proche
- Interdiction aux personnes mineures de rentrer dans les services
- Interdiction de visites pour toutes personnes présentant des symptômes.

L'objectif est de diminuer les flux de personnes au sein de l'hôpital et de réduire les probabilités de diffusion du Covid-19.

Qu'en est-il des rendez-vous avec d'autres spécialistes ?

Il faut maintenir les rendez-vous **indispensables** et décaler les autres mais le suivi de votre maladie neuromusculaire respiratoire et cardiaque est indispensable. Si vous avez du mal à juger du caractère indispensable de votre rendez-vous, contacter votre médecin référent spécialiste ou centre de référence/compétence.

Faut-il se rendre à ses rendez-vous chez le kinésithérapeute ou l'orthophoniste ?

Le choix dépend des conditions d'accueil chez votre kiné ou orthophoniste. Pour la kiné respiratoire il faut privilégier le domicile. En l'état actuel, les soins de rééducation doivent être limités aux soins les plus essentiels.

Faut-il éviter les salles d'attente ?

Oui sauf si le rendez-vous est indispensable. Il faut se mettre d'accord avec l'hôpital ou les médecins pour passer en priorité si le patient est fragile.

Le coronavirus et les maladies neuromusculaires

Je suis sous traitement par cortisone ou immunosuppresseurs, faut-il les arrêter préventivement ?

NON, ces traitements sont ne doivent en aucun cas être arrêtés sans l'avis de votre médecin traitant ou de votre spécialiste. Les risques liés à un arrêt brutal de certains traitements sont largement supérieurs à celui du coronavirus. En cas de signe d'infection, il faut systématiquement prendre l'avis d'un médecin.

D'une façon générale, si vous n'avez pas de symptômes :

1. **Il ne faut pas interrompre votre traitement dans un but préventif** car cette démarche vous mettrait en danger d'une reprise évolutive de votre maladie inflammatoire.
2. **Suivez les consignes classiques de prévention contre l'infection à Covid-19 :**
 - a. Lavages réguliers des mains à l'eau et au savon et/ou utilisation d'une solution hydro-alcoolique, notamment avant les repas, après vos déplacements à l'extérieur de votre domicile et après avoir utilisé les toilettes
 - b. On ne se sert plus la main ni s'embrasse pour se saluer
 - c. Eviter de toucher votre visage/bouche avec les mains
 - d. Eviter autant que possible de vous rendre dans une zone à risque (cluster)
 - e. Le port du masque chirurgical n'est pas recommandé pour vos déplacements, mais pensez à vous laver soigneusement les mains après avoir fréquenté des lieux publics
3. **Il n'existe pas de traitement prophylactique recommandé**
4. **Surveillez votre état de santé**
 - **Surveillez votre température**
 - **Surveillez l'apparition de symptômes d'infection** respiratoire (toux, difficultés à respirer...)

Si vous présentez des symptômes (fièvre, toux, difficulté à respirer)

1. **Contactez en priorité votre médecin généraliste ou votre spécialiste. Celui-ci se mettra en lien avec le SAMU-Centre 15 ou un infectiologue référent qui permettra de vous orienter au mieux**
2. **Ne vous rendez pas directement chez votre médecin généraliste, ni chez votre spécialiste, ni dans un service d'urgence si votre état clinique le permet**
3. **En cas d'urgence, contactez le SAMU-Centre 15**
4. **Demandez un avis spécialisé** concernant la décision d'arrêt ou de maintien de votre traitement prescrit par votre médecin spécialiste, en lien avec des spécialistes de maladies infectieuses
5. **Restez chez vous dans l'attente des consignes**
6. **Portez un masque chirurgical** pour protéger votre entourage
7. **Suivez les consignes classiques de prévention contre l'infection à Covid-19 :**
 - a. Lavages réguliers des mains et/ou utilisation d'une solution hydro-alcoolique, notamment avant les repas et après avoir utilisé les toilettes

- b. Tousser ou éternuer dans son coude
- c. Utiliser des mouchoirs à usage unique
- d. Evitez les contacts à moins de 2 mètres avec votre entourage et de toucher votre visage/bouche avec les mains

Je prends un traitement chronique, dois-je faire des stocks de médicaments pour plusieurs mois ?

NON, si certains patients stockent inutilement à leur domicile plusieurs mois de traitement, ils risquent d'entraîner des ruptures d'approvisionnement. Par précautions, nous vous conseillons :

- D'avoir en permanence 2 semaines de traitement d'avance,
- D'avoir en permanence une ordonnance à jour pour le mois qui suit
- Si jamais votre ordonnance est périmée, votre pharmacien est habilité à continuer à vous délivrer le traitement.
- En cas de doute, de prendre contact avec votre pharmacien.

Puis-je prendre des médicaments fabriqués en Inde ou en Chine ?

OUI, il n'y a aucun risque d'infection par le COVID19 si vous prenez un médicament fabriqué en Inde ou en Chine.

Y-a-t-il un risque de contamination via trachéotomie ?

Il existe le même risque que pour la contamination aérienne classique.

Si le centre 15 me demande de me rendre dans un service hospitalier pour être dépisté, que dois-je emmener avec moi ?

Il faut en permanence avoir à disposition :

- Le dernier compte rendu de consultation ou d'hospitalisation
- La dernière ordonnance à jour
- La carte de soin et d'urgence de votre pathologie si vous en avez une
- Votre éventuel matériel de ventilation
- Des affaires pour quelques jours

Quelles précautions doivent prendre les personnes en situation de grand handicap ?

Les personnes en situation de grand handicap moteur et/ ou insuffisance respiratoire sévère sont considérées comme des personnes à risque d'infection sévère.

Les précautions sont essentiellement des recommandations de bon sens :

- Ne sortez plus de chez vous sauf absolue nécessité
- Faire respecter de manière scrupuleuse les règles d'hygiène énoncées plus haut pour soi-même et toutes les personnes se rendant au domicile

Le coronavirus et les enfants

Mon enfant a une atteinte respiratoire ou cardiologique, dois-je continuer à l'envoyer à l'école ?

A compter du 16 Mars 2020, les écoles et universités sont pour l'instant fermées.

A ce jour, les données rapportent que les enfants de moins de 10 ans sont très peu atteints : moins de 1 % des sujets malades et pas de décès, y compris pour les nouveaux nés infectés. La tranche des sujets de 10 à 19 ans représentent aussi 1% des sujets malades, avec un taux de mortalité actuel à 0.2 %. A ce jour, il n'y a pas de transmission materno-fœtale démontrée.

Quelles précautions doit-on prendre pour les enfants?

Les enfants ne présentent pas de forme grave de la maladie à ce jour. Il n'y a pas de précaution particulière à prendre.

Document élaboré par le groupe de travail (FILNEMUS/ SFM) sur le COVID-19 :

M Brissac, D Bled , F Duval, C Espil, S Estrade, S Patier, G Solé (**Bordeaux**)

I Desguerre (**Paris**), E Salort-Campana, S Attarian (**Marseille**)