

# Retour à domicile après une hospitalisation

## Conseils aux patients

version au 3 mars 2021

Vous avez été hospitalisé pour une infection avec le virus COVID-19. Votre état de santé est compatible avec un retour à domicile.

Voici quelques conseils pour éviter de transmettre le virus à vos proches ou aux professionnels de santé qui vont assurer votre suivi.

Il faut les appliquer **pendant 17 jours**, à compter du jour où les signes cliniques ont débuté. La reprise du travail est possible au 11<sup>ème</sup> jour, à condition de ne plus avoir de fièvre (température  $\leq 37^{\circ}8C$ ) ou de gêne respiratoire depuis 48H. Tous les gestes barrières continuent d'être scrupuleusement appliqués après ces délais.

### LE LOGEMENT

- N'allez pas travailler (arrêt de travail) ;
- Utilisez une pièce/chambre qui sera dédiée pour vous : cela vous permet de rester isolé de vos proches et de ne pas porter de masque ;
- Aérez cette pièce plusieurs fois par jour ;
- Dès que vous quittez cette pièce :
  - ▶ portez un masque chirurgical (il n'est pas utile que les personnes de votre entourage portent un masque) ;
  - ▶ lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon, ou utilisez une solution hydro-alcoolique ;
- **Les toilettes** : fermez l'abattant avant de tirer la chasse d'eau. Désinfectez régulièrement avec de l'eau de javel diluée ;
- **La salle de bain** : accrochez votre serviette de toilette sur une patère distincte. Ne rangez pas votre brosse à dents dans le pot commun. Nettoyez les surfaces après votre passage (lavabo, douche) ;
- **La cuisine** : évitez au maximum les contacts avec les aliments, les denrées, le réfrigérateur, la vaisselle ... qui servent pour les autres membres de la famille. Faites-vous servir ! Prenez vos repas dans votre chambre.
- Ne partagez pas téléphone, tablette, ordinateur, télécommandes ... : ce matériel est particulièrement touché par les mains.  
Si vous devez nettoyer vos appareils informatiques : nettoyez-les à l'aide d'une lingette imprégnée d'alcool isopropylique à 70% ou d'une lingette désinfectante Chlorox. (*Recommandations Apple*).
- Ne sortez pas de votre logement. Pour les courses, privilégiez les livraisons à domicile.

### LE LINGE - LES DECHÉTS

- Vos vêtements et votre linge doivent être lavés à 60°C dans votre lave-linge ;
- Les déchets sont éliminés selon le mode habituel (dans un sac poubelle fermé) ;
- La vaisselle est lavée en lave-vaisselle ou lavée par vos soins avec le produit habituel.

### VISITE D'UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ

- La visite est réalisée dans votre pièce/chambre ;
- Portez un masque dès l'arrivée du professionnel et tout au long de la visite.

## SURVEILLANCE

- Effectuez la surveillance recommandée à votre sortie de l'hôpital : notez votre température matin et soir, ainsi que les signes qui persistent ou apparaissent (toux, douleurs, ...) sur la fiche de suivi.
- Contactez votre médecin selon les consignes, ou en cas d'aggravation des symptômes.
- Ne prenez aucun médicament s'il n'a pas été prescrit.

**Nom :** \_\_\_\_\_ **Prénom :** \_\_\_\_\_

Prénom :

**Nom du médecin traitant :** \_\_\_\_\_ **Numéro de téléphone :** \_\_\_\_\_

**Numéro de téléphone :**

[illegible]