

COVID-19

Faire face à une maladie chronique pendant le confinement

Avril 2020

Vous avez une ou plusieurs maladies chroniques et, pour limiter la propagation du COVID-19 et vous protéger, vous sortez le moins possible. Dans cette situation exceptionnelle, il est indispensable de rester très attentif à votre santé en lien avec votre médecin, vos autres soignants et votre entourage. Il est également important de ne pas se fier aux rumeurs.

Poursuivez votre traitement et vos soins habituels

Continuez à prendre les traitements habituels pour votre maladie.

Ne modifiez pas, n'arrêtez pas vos soins ou traitements (notamment les traitements pour la douleur) sans l'avis de votre médecin.

Ne reportez pas ou ne refusez pas, à cause du coronavirus, une consultation, des soins ou un examen jugés nécessaires par votre médecin.

Si vous devez vous déplacer (médecin, autre soignant, laboratoire d'analyses, cabinet de radiologie, hôpital...), faites-le sur rendez-vous.

Les professionnels de santé continuent à assurer les soins, à distance (consultations par vidéoconsultation ou à défaut par téléphone), à domicile, au cabinet ou en établissement ou centre de santé.

Ils sont organisés pour vous protéger du COVID-19. Ils restent disponibles pour vous, ne craignez pas de les déranger.

Soyez attentif à ce que vous ressentez et sollicitez votre médecin si besoin

Si des symptômes inhabituels apparaissent : fièvre, toux, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhée, difficulté à respirer, mal-être, etc. il peut s'agir d'une aggravation de votre maladie, d'un COVID-19 ou d'une autre maladie :

- appelez sans tarder votre médecin même si vous êtes suivi à l'hôpital.
- en cas de difficultés respiratoires, ou de signe d'étouffement, appelez le SAMU (15). Si vous êtes sourd ou malentendant, laissez un message au 114.
- ne prenez pas de nouveaux médicaments, en particulier des corticoïdes et des anti-inflammatoires, sans avis médical.

Si vous avez besoin d'être soutenu, de parler de votre situation, vous pouvez :

- contacter votre soignant habituel (médecin, infirmier, kinésithérapeute...) ou un psychologue ;
- contacter les associations de personnes atteintes de maladie chronique. Certaines ont mis en place des permanences d'aide et d'orientation par téléphone ou via leur site internet.

Prenez soin de vous et de votre santé

Pour mieux vivre le confinement, maintenez les liens avec vos proches par téléphone, courriel, sms, vidéo...

Limitez au maximum les contacts physiques.

Dans la mesure du possible, évitez de faire vous-mêmes vos achats, même de première nécessité. Vos proches, vos voisins ou vos commerçants habituels peuvent vous aider en respectant les gestes barrière.

Restez, autant que possible, physiquement actif chez vous.

Dormez suffisamment, mangez équilibré, évitez le grignotage, limitez les boissons alcoolisées ou le tabac.

i Pour aller plus loin

- Pour les questions qui concernent votre propre santé, interrogez votre médecin.
- Pour des informations spécifiques par maladie : www.has-sante.fr/jcms/p_3178526/fr/maladies-chroniques?id=p_3178526
- Pour trouver les numéros d'appel pour obtenir une aide ou un soutien psychologique :
 - un numéro vert national COVID-19 24h/24 et 7j/7, 0 800 130 000,
 - des lignes d'écoute spécifiques par maladie chronique : www.france-assos-sante.org/actualite/lignes-decoute
 - des lignes d'écoute spécifique selon les situations de handicap : www.solidaires-handicaps.fr/besoinaide/objectif/ecoute-soutien
 - pour les personnes sourdes, malentendantes ou aveugles : www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap
- Pour continuer à bien manger et bouger pendant la période de confinement : www.mangerbouger.fr
- Pour connaître les actions mises en place par les associations de personnes atteintes de maladie chronique : France Assos santé www.france-assos-sante.org/
- Pour connaître les situations à risques permettant d'obtenir un arrêt maladie à distance : www.ameli.fr/assure/actualites
- Pour recevoir une aide sociale : votre mairie et le centre communal d'action sociale (CCAS)

Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr