



## INFORMATION CORONAVIRUS

### L'épidémie est là avec des cas positifs sur La Tour d'Aigues.

Bien entendu, nous aurons des dizaines voire des centaines de cas avant la fin de l'épidémie.

Les cabinets médicaux de la Vallée d'Aigues (La Bastide des Jourdans, Mirabeau, La Motte d'Aigues et La Tour d'Aigues) et de Pertuis se sont préparés pour recevoir et suivre les patients suspects ou atteints du COVID 19.

La plupart des médecins ont libéré des créneaux de consultation spécifiques pour ces patients.

Ainsi, sur La Tour d'Aigues, un bureau et un médecin sont mis à disposition uniquement pour toutes pathologies infectieuses.

Les médecins du canton se sont organisés pour suivre et surveiller les patients suspects et positifs laissés à domicile (donc sans signe de gravité et avec, ou pas, des comorbidités [maladies associées]). La surveillance se fait soit par appel téléphonique soit par vidéo-consultation ou si nécessaire une visite à domicile.

Un questionnaire est en place afin d'identifier une aggravation de la pathologie.

### Quelques conseils :

- **Protégez-vous, ne sortez que si nécessaire en cumulant vos courses tous les 3 jours,**
- **Lavez-vous les mains régulièrement,**
- **En cas de problème de santé, avant tout, appelez votre médecin traitant pour avoir la conduite à tenir,**
- **Consultation sur rendez-vous, téléconsultation, visite à domicile .**

#### A.M.G.C.P

Association des Médecins Généralistes du Canton de Pertuis

### ÉPIDÉMIE CORONAVIRUS

### GESTES BARRIÈRES

### CE QU'IL FAUT SAVOIR, CE QU'IL FAUT FAIRE ET NE PAS FAIRE

L'épidémie va atteindre son pic dans quelques jours et les mesures de confinement et les gestes barrières n'ont jamais été aussi importants.

**Confinement :** ne sortez qu'en cas de nécessité, concentrez vos besoins pour ne faire les courses que 1 à 2 fois par semaine. Respectez les mesures de distanciation (1,5 m !).

### Gestes barrières :

#### Le lavage des mains :

Il est indispensable et doit être fait aussi souvent que nécessaire. Le lavage des mains avec de l'eau et du savon est le plus efficace, il doit durer au moins 30 à 45 secondes, en insistant sur les paumes, entre les doigts, avoir des ongles courts si possible sans vernis, en n'oubliant pas le pouce et la base du pouce et le poignet.

Rincez-vous les mains, séchez-vous les mains en tapotant les mains (ne pas frotter) avec un essuie-main papier qui vous servira à essuyer le robinet et le bord du lavabo (ne pas utiliser de torchons ou serviette).

Ce papier sera jeté dans une poubelle hermétique.

A défaut, utiliser du gel hydro-alcoolique lors de vos déplacements qui doivent rester exceptionnels, la friction doit durer 30 secondes et n'oubliez aucune zone (comme pour le lavage des mains). Il ne faut pas s'essuyer les mains après l'utilisation d'un gel hydro-alcoolique.

#### Le port du masque :

Si vous êtes en bonne santé, vous ne devez porter un masque que si vous vous occupez d'une personne présumée infectée par le COVID-19.

Portez un masque si vous toussiez ou éternuez.

Le masque n'est efficace que s'il est associé à un lavage des mains fréquent avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon.

Si vous portez un masque, il est important que vous sachiez l'utiliser, quel que soit le masque et l'éliminer correctement.

Avant de mettre un masque, se laver les mains avec une solution hydro-alcoolique ou à l'eau et au savon.

Appliquez le masque de façon à recouvrir le nez et la bouche et veillez à l'ajuster au mieux sur votre visage. Pour les femmes, il est conseillé de se raser la barbe (étanchéité du masque)

Lorsque l'on porte un masque, éviter de le toucher ; chaque fois que l'on touche un masque usagé, se laver les mains à l'aide d'une solution hydro-alcoolique ou à l'eau et au savon.

Lorsqu'il s'humidifie, le remplacer par un nouveau masque et ne pas réutiliser des masques à usage unique.

Pour retirer le masque : l'enlever par derrière (ne pas toucher le devant du masque); le jeter immédiatement dans une poubelle fermée; se laver les mains avec une solution hydro-alcoolique ou à l'eau et au savon.

**Le port d'un masque chirurgical** est suffisant. Le virus est de grosse taille et ne traverserait pas un masque chirurgical.

Il doit être porté la partie colorée ou imprimée vers l'extérieur (partie visible) et lorsque vous êtes d'avant en arrière, que vous soyez malade ou non.

Il doit être changé toutes les 4 heures.

Il doit couvrir la bouche et le nez et être pincé sur l'arête nasale.

**Le masque FFP2** : est un masque beaucoup plus filtrant, il est réservé au personnel soignant notamment pour faire les soins à des personnes malades ou infectées par le COVID-19. Il peut être gardé la journée.

**Les masques tissus** : leur efficacité n'est pas formellement démontrée, mais ce n'est mieux que rien. Ils doivent avoir 3 couches dont une molletonnée au centre.

Après utilisation et avant lavage, mettez-les dans un sac plastique hermétique si possible (zippé par exemple).

Ils doivent couvrir le nez, la bouche et être attachés derrière les oreilles.

Il est recommandé de le changer tous les 2 ou 4 heures. Il faut donc en avoir plusieurs. Le lavage se fait à 60° ou à défaut à 40°, suivi systématiquement par un repassage vapeur soigné à 110°.

**Les gants** : Il s'agit d'une fausse sécurité et ne doivent être utilisés que ponctuellement et par défaut. Le lavage des mains est beaucoup plus efficace que le port de gants.

Les gants utilisés doivent être jetés dans une poubelle hermétique.

**Le nettoyage des surfaces** : vous pouvez utiliser pour le nettoyage des surfaces (poignées de portes, volant de voiture, plan de travail, etc...) des lingettes javellisées ou spray javel disponibles dans le commerce, à manier avec des gants (cette fois-ci).

Pour les écrans de téléphone, tablettes, claviers, rapprochez-vous des consignes du constructeur (pas de Javel).

A défaut de lingettes, vous pouvez utiliser une eau javellisée et nettoyer soit avec un essuie papier imprégné d'eau de Javel, soit une lingette microfibre, imprégnée d'eau de Javel.

Laissez agir l'eau de Javel 5 à 10 minutes avant de rincer à l'eau.

Les lingettes ou essuie-mains papier utilisés doivent être jetés dans la même poubelle hermétique ; vous pouvez d'ailleurs pulvériser un peu de javel dans la poubelle utilisée. Les lingettes microfibrilles sont rincées à l'eau claire.

**Préparation Javel** : un berlingot de 250 ml de javel à compléter par 750 cl d'eau donne 1 litre d'eau de Javel. **Attention !** L'eau de javel décolore les vêtements.

**Attention**, ne jamais mélanger eau de Javel et produits acides tels que vinaigre blanc, acide chlorhydrique (dégagement de vapeur toxique chloré)

**Nettoyage doit se faire avec des gants et des lunettes de protection.**

**N'utilisez que des flacons identifiés eau de javel et ne les laissez pas à porter des enfants.**

Aérez la maison 2 fois par jour.

Pour le nettoyage du sol, évitez le passage de l'aspirateur (création d'aérosol).

**Pour le linge** : lavez le linge à 40° au moins et exposez au maximum le linge et les objets au soleil (les rayons UV contribuent à la destruction des virus)

**Pour les courses** : En arrivant, vous pouvez enlever les emballages, passer une lingette javellisée sur le reste, lavez-vous les mains soigneusement avant et après.

Exposez-les au maximum au soleil (les rayons UV contribuent à la destruction des virus), sauf les produits à conserver (bien sûr !)

Le nettoyage des courses peut s'envisager car les contaminations sont théoriquement possibles mais probablement inexistantes.

N'oubliez pas de jeter vos emballages au tri sélectif !

**Pour les fruits et légumes**, lavez-les, pelez-les, lavez-vous les mains, avant et après.

Courage à toutes et à tous, soyez prudent, il nous reste quelques semaines de confinement.

**Restez chez vous, appliquez strictement les gestes barrières.**

**Se protéger c'est protéger les autres.**

Dr Pierre AUBOIS  
Médecin généraliste  
A.M.G.C.P.

### NUMÉROS UTILES

### MÉDECIN DE GARDE

04.90.09.74.11

tous les soirs

de 20 h à minuit

et samedi dimanche et fériés

de 8 h à minuit

### INFORMATIONS CONSEILS NON MÉDICAUX

0 800 73 00 87

7 jours sur 7 de 9 h à 19 h