

Informations CORONA VIRUS : Mesures à prendre et fabrication de masques

Devant l'ampleur de l'épidémie et la forte suspicion d'au moins 2 cas à Mens, en tant que médecins du village de Mens, nous vous demandons de prendre les consignes de confinement très au sérieux.

Le COVID19 se transmet par la vapeur de respiration, les gouttelettes invisibles de salive, les mains et peut-être les selles. La moitié des personnes infectées par le COVID19 ne développeront pas la maladie mais peuvent la transmettre. Ce qui veut dire que tout le monde doit au moins porter un masque (patron ci-joint) quand vous sortez de chez vous, et vous laver les mains avant de sortir et en rentrant.

On ne peut pas tester tout le monde, les tests sont réservés aux situations graves. Donc toute personne qui a des symptômes est considérée comme porteuse.

Le but est de limiter le nombre de personnes malades en même temps :

- pour que les hôpitaux puissent hospitaliser ou réanimer toutes les personnes qui en auront besoin
- pour que nous ne soyons pas débordés pour pouvoir tous vous accueillir rapidement si nécessaire (nous vous rappelons que les pharmaciens peuvent délivrer les ordonnances périmées de traitement de fond, et nous vous invitons à passer directement par eux)

Il est très important de :

- protéger les personnes fragiles :cf plus bas

DONC :

- ne pas faire garder ses enfants par les grand-parents : même sans symptômes ils peuvent être porteurs et transmettre le virus

- ne pas rendre visite aux personnes fragiles mais rester en contact téléphonique et leur faire leurs courses si besoin (limiter les contacts physiques quand vous leur apportez leurs courses)

- annuler les réunions de famille, anniversaires etc

- protéger vos commerçants d'alimentation de proximité : si les commerçants tombent malades, les magasins d'alimentation ferment.

DONC :

respecter les consignes de sécurité de chaque commerçant (file d'attente à l'extérieur, distance entre les personnes, port de masque)

- respecter le confinement : ne pas faire de repas entre amis, ni de bars clandestins, ni de match de foot, ni d'atelier couture, ni de parties de belote, etc.

- si vous faites garder vos enfants, il faut toujours vous organiser entre mêmes familles (donc même groupe d'enfant même si les parents tournent pour la garde) pour éviter la propagation entre les groupes.

Nous savons que les contraintes sont très importantes et que les enfants et les adolescents auront du mal à les respecter et à les prendre au sérieux. Nous leur rappelons que le but est d'étaler l'épidémie sur le temps pour que chaque personne puisse être prise en charge chacune à son tour avec les moyens nécessaires : hospitalisation ou réanimation .

Protégez les personnes que vous aimez, c'est simple : restez chez vous.

Dr Hélène Lacroix et Dr Natacha Leroy, à Mens le 17/03/2020

SYMPTÔMES POSSIBLES COVID19

Un seul de ces symptômes suffit :

fièvre

toux sèche ou grasse

maux de tête

fatigue inhabituelle

difficultés respiratoires à l'effort ou au repos

diarrhée

DEFINITION DES PERSONNES FRAGILES

– maladie chronique :

– bronchite chronique,

– asthme nécessitant un traitement de fond

– problème cardiaque

– diabète même équilibré

– surpoids avec indice de masse corporelle supérieur à 40

– problèmes hépatiques

– problèmes rénaux

– femmes enceintes 3 e trimestre

– personnes sous chimiothérapie ou traitement immunosuppresseur

Information importante corona virus : Permanences médecins

PERMAMENCES MEDECINS

Pour faciliter l'accès aux soins sur le secteur Clelles-Mens durant le week-end du 20 au 22/03/2020 et en soirée la semaine jusqu'au 26/02/2020

Vous pouvez joindre directement le médecin de garde sans passer par le 15 :

- le week-end du 20 au 22/03/2020 de 11h à 12h et de 16h à 20h

- la semaine jusqu'au 26/02/2020 de 20h à 22h

en appelant le 04 76 34 65 74

Un conseil téléphonique ou un rendez-vous vous sera donné si nécessaire

Merci de ne pas venir directement à la Maison médicale sans rendez-vous

Pour les urgences vitales, appelez directement le 15

POUR FABRIQUER DES MASQUES :

Un patron est disponible en cliquant sur le liens ci dessous. Vous pouvez ensuite déposer vos surplus de masques à l'entrée de la Maison Médicale de Mens.

[PATRON MASQUE](#)

[PATRON MASQUE](#)

[PATRON MASQUE SIMPLIFIE](#)

Complément d'information pour le port de masques en tissu :

Le masque ne vous dispense pas de respecter les gestes barrières conseillés par la santé publique. **IL EST TRES IMPORTANT D'AVOIR UN BON USAGE DU MASQUE, SINON CELUI-CI NE SERT A RIEN ET PEUT VOUS CONTAMINER.**

Pour cela il faut respecter quelques règles d'utilisation :

laver le masque à 30° avant chaque utilisation

- > se laver les mains 30 secondes avant de prendre le masque
- > le mettre en place de façon à ce qu'il couvre le nez et la bouche
- > se laver à nouveau les mains 30 secondes
- > ne plus toucher du tout au masque pendant qu'il est en place
- > se laver les mains une nouvelle fois 30 secondes après le retrait.

Les masques doivent être utilisés dans les situations suivantes :
de façon indispensable :

- personne malade quand elle sort de sa chambre

Si possible pour les personnes qui n'ont pas de symptômes :

- quand vous allez faire vos courses
- quand vous êtes avec une personne fragile

Il n'est pas nécessaire de mettre un masque si vous sortez pour faire de l'exercice : respectez les consignes barrières, lavez-vous les mains en rentrant.

Quand vous rentrez de votre sortie indispensable, il faut laver le masque à 30° pour la prochaine utilisation. Il est donc préférable d'avoir plusieurs masques en tissu par personne. Il ne faut pas remettre un masque utilisé s'il n'a pas été lavé.

Le masque sert essentiellement à protéger les autres de nos gouttelettes, pour éviter de transmettre le virus. Tout le monde peut être porteur et contagieux, même sans symptôme.

Après les avoir portés une fois, les masques chirurgicaux jetables doivent être jetés en rentrant ou mis en quarantaine pendant 6 jours dans une boîte propre et sèche avec du gros sel pour absorber l'humidité.

N'utilisez pas de foulards ni d'écharpes, si vous les touchez vos mains seront contaminées.

Considérez que tout vêtement ou masque qui touche tout ou partie de votre visage fait partie de votre visage et donc ne doit pas être manipulé. Lavez-vous les mains après les avoir touchés.

Si vous avez des masques en surplus, vous pouvez les déposer à la maison médicale, nous les transmettrons aux personnes qui pourraient en avoir besoin.