

COVID-19 : Conduite à tenir et conseils pour les personnes âgées

Ce document propose une conduite à tenir ainsi que des conseils pour les personnes âgées au sujet du COVID-19. Il donne des informations de base sur ce qu'est le COVID-19 et comment il se dissémine, des conseils clés sur ce que peuvent faire les personnes âgées pour réduire leur risque de contracter le virus, et ce qu'elles doivent faire si elles nécessitent du soutien ou une aide médicale.

Qu'est-ce que le COVID-19 ?

- Le COVID-19 ou « coronavirus » est une nouvelle maladie qui a émergé en 2019.
- Cette maladie a été observée pour la première fois en Chine mais se dissémine actuellement à travers le monde entier ; à la mi-mars, plus de 100 pays sont touchés.
- Le COVID-19 est source d'infections respiratoires.
- Les symptômes les plus courants sont la fièvre, une toux sèche, et le souffle court. Certaines personnes peuvent présenter des douleurs, des écoulements nasaux, une irritation de la gorge et de la diarrhée.
- Certaines personnes sont infectées mais ne développent aucun symptôme, et ne se sentent pas mal.
- La plupart des personnes (environ 80%) guérissent du COVID-19 et ne nécessitent pas de traitement spécifique.
- Dans 1 cas sur 6 environ, les symptômes s'aggraveront et la personne présentera des difficultés respiratoires.
- Les personnes âgées, et celles avec des comorbidités (comme de l'hypertension artérielle, des troubles cardiaques ou un diabète), sont plus à risque d'une dégradation importante de leur état, à cause du COVID-19, et sont plus susceptibles d'en décéder.
- Les personnes présentant de la fièvre, une toux et des difficultés respiratoires nécessitent une évaluation médicale.

Comment le COVID-19 se dissémine-t-il ?

- Les personnes peuvent attraper le COVID-19 par d'autres personnes qui sont atteintes par ce virus.
- La maladie se transmet entre personnes par des projections en provenance de la bouche et du nez. Celles-ci se répandent lorsqu'une personne atteinte tousse ou éternue.
- Les personnes peuvent contracter le virus si :
 - 1) Une personne atteinte tousse ou éternue, et que les gouttelettes d'aérosols se déposent sur les objets et surfaces. Si d'autres personnes touchent ces surfaces, puis touchent leur bouche, nez ou yeux, ils peuvent être infectés.

- 2) Une personne atteinte tousse ou éternue sur une autre personne qui respire les gouttelettes d'aérosols.
- 3) Une personne atteinte tousse ou éternue dans ses mains puis touche le visage ou les mains d'une autre personne qui touche ensuite sa bouche, son nez ou bien ses yeux.

Comment puis-je me protéger ?

Il existe quelques recommandations de base que chacun peut mettre en place pour réduire son risque de contracter le COVID-19 :

- Régulièrement et de manière approfondie, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon. Lavez-vous les mains pendant au moins 20 secondes, en incluant la paume et le dos des mains, l'interstice des doigts, les doigts, les ongles et le bout des doigts.
- Le lavage à l'eau et au savon est préférable, mais si vous vous trouvez en extérieur, ou n'avez pas accès à l'eau et au savon, utilisez de la solution hydroalcoolique pour vous laver les mains. La durée de lavage est également de 20 secondes au moins, avec assez de solution dans les mains pour tenir pendant les 20 secondes.
- Éviter de toucher vos yeux, nez et bouche, surtout si vous n'avez pas lavé vos mains.
- Assurez-vous de tousser ou éternuer dans un mouchoir. Jetez le mouchoir immédiatement après usage. Si vous n'avez pas de mouchoir à portée de main, tousser ou éternuez dans le creux de votre coude. Puis lavez soigneusement vos mains.
- Restez à une distance minimale de 2 mètres des personnes qui toussent ou éternuent.
- Restez chez vous ou loin des autres si vous vous sentez mal, avec de la fièvre, de la toux et des difficultés respiratoires (souffle court).
- Essayez de trouver des informations sur les zones touchées par le COVID-19 et évitez de vous y rendre.
- Évitez les grands regroupements ou rassemblements de personnes, comme par exemple les événements sociaux, les réunions communautaires et activités culturelles.
- Évitez de serrer la main, de faire la bise ou de faire des accolades.
- Ne portez un masque que si vous êtes malade ou si vous prenez soins de quelqu'un qui l'est. Les masques ne sont pas très utiles pour la protection contre le virus. Il y a actuellement une pénurie de masques mondiale, donc ne les utilisez que dans les situations suscitées.
- Si vous utilisez un masque, lavez-vous les mains avant de le mettre, après l'avoir touché quand vous le portez, et après l'avoir retiré et jeté.
- Les masques à usage unique ne doivent être portés qu'une seule fois, et plusieurs masques ne doivent pas être portés en même temps. Les masques doivent être retirés et remplacés dès qu'ils sont humides.

Comment puis-je prendre soin de ma santé ?

- Les personnes âgées et celles présentant des comorbidités (en particulier de l'hypertension artérielle, du diabète ou un trouble cardiaque), sont plus à risque d'être sérieusement malade avec le COVID-19. Il est important de prendre soin de votre état de santé général, et de toute autre affection dont vous souffrez déjà.
- Si vous avez des pathologies particulières, il est très important de faire tout ce qui est en votre pouvoir pour réduire votre risque de contracter le virus. Par exemple, lavez-vous les mains, évitez les rassemblements de nombreuses personnes, restez loin des personnes malades.

Traitements :

- Il est important, même si vous ne vous sentez pas bien, de continuer les médicaments prescrits par vos médecins pour les autres pathologies que le COVID-19.
- Assurez-vous que vous disposez d'assez de traitements, et si vous ne vous sentez pas bien, demandez à un ami, un membre de votre famille ou un soignant de récupérer les traitements pour vous.

Diabète :

- Les personnes souffrant de diabète ont un risque plus important de développer une forme grave. Si vous souffrez de diabète, continuez à prendre vos traitements, prenez régulièrement votre taux sanguin de sucre, et cherchez une aide médicale si vous présentez de la fièvre, de la toux ou le souffle court.

Asthme :

- Les personnes souffrant d'asthme peuvent continuer leurs inhalations comme habituellement.
- Si vous pensez que votre asthme empire ou que vous avez de la fièvre, une toux, ou le souffle court, cherchez de l'assistance médicale.

Cancer :

- Les personnes souffrant de cancer ont un risque plus important de développer une forme grave, notamment s'il s'agit d'un cancer affectant le système immunitaire, si elles prennent un traitement, dont une chimiothérapie.
- Si vous avez un cancer, il est important de suivre les étapes décrites pour réduire votre risque de contracter le COVID-19. Si vous vous sentez mal, si vous avez de la fièvre, de la toux ou si vous sentez le souffle court, demandez une aide médicale.

Que faire si je dois porter assistance ou soutien aux autres ?

- Si vous devez rester à la maison, ou que vous y êtes confiné, demandez à des amis, de la famille ou des soignants du soutien. Vous, et ceux qui vous aident doivent faire le maximum pour vous protéger, comme cela a été évoqué plus haut, en particulier de vous laver régulièrement les mains.
- Demandez à des amis, à votre famille ou à des soignants de vous aider pour :
 - 1) Récupérer les traitements
 - 2) Acheter de la nourriture
 - 3) Les tâches ménagères
 - 4) Obtenir des informations concernant le COVID-19
 - 5) Obtenir de l'information sur où et comment obtenir une aide médicale
 - 6) Vous rendre dans des structures de soins
- Assurez-vous que vos amis, votre famille et les soignants savent si vous vous sentez mal.
- Demandez à vos amis, votre famille ou aux soignants de ne pas vous rendre visite si vous vous sentez mal (surtout si vous présentez de la fièvre, de la toux, des difficultés respiratoires) jusqu'à ce que vous ayez des conseils médicaux, à moins que vous ne nécessitez une aide urgente.
- Demandez à vos amis, votre famille, ou aux soignants de ne pas vous rendre visite s'ils se sentent mal, en particulier s'ils présentent de la fièvre, de la toux ou des difficultés respiratoires.

Où puis-je aller pour obtenir une aide médicale ?

- Il n'existe actuellement aucun vaccin ou traitement pour guérir du COVID-19.
- De l'aide médicale peut être apportée pour traiter les symptômes du COVID-19. La plupart des personnes atteinte du virus guériront avec une intervention médicale.
- Si vous vous sentez mal, ne paniquez pas ou ne cachez pas votre état. Chercher une aide médicale.
- Si votre état s'aggrave à cause du COVID-19, vous aurez besoin d'un traitement à l'hôpital.
- Assurez-vous, que vous, votre famille, amis et aidants, savez où aller si vous nécessitez une aide ou un conseil médical, dans le cas où vous ne vous sentiriez pas bien, présenteriez de la fièvre, de la toux ou des difficultés respiratoires. L'endroit le plus approprié pour aller chercher de l'aide dépendra de votre lieu de vie et des dispositifs disponibles. Il se peut que la recommandation au niveau local soit de pas aller directement dans la structure de soins la plus proche. Essayez de trouver cette information à l'avance pour être préparé et savoir quoi faire si vous vous sentiez mal.

S'il-vous-plaît souvenez-vous : le COVID-19 peut être une maladie grave, mais il existe des choses que nous pouvons tous mettre en place pour nous protéger et protéger les autres. Prendre des précautions strictes est important, mais il n'est pas nécessaire de paniquer.

Ces recommandations sont basées sur le conseil de l'Organisation Mondiale de la Santé sur le COVID-19. Plus d'informations sont disponibles :

- En anglais, aux adresses suivantes :
www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses
www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public
- En français :
<https://www.notion.so/Psychiatrie-et-soutien-psycho-7164f1801b864c3baf1274e670365a68>
<https://www.saihm.org/informations-covid-19-saihm/>
<https://www.santepubliquefrance.fr/>

Document original

Supporting your family during quarantine or isolation

HelpAge International | March 2020 | PO Box 70156, London WC1A 9GB

<https://gerocentral.org/wp-content/uploads/2020/03/Covid-19-Guidance-and-advice-for-older-people.pdf>

Mr Pierre-Louis Sunhary de Verville (Interne en psychiatrie, Aix-Marseille Université)

Mme Bénédicte Roux (Interne en psychiatrie, Aix-Marseille Université)

Mme Roxane Mignon (Interne en psychiatrie, Aix-Marseille Université)

Document traduit et finalisé le 20/03/2020