

## COVID-19, informations destinées aux patients et règles de conduite

**Fiche d'informations pour la lutte contre les maladies infectieuses établie par les médecins experts dans le domaine**

### **Pourquoi ai-je reçu cette fiche d'informations ?**

Des tests ont montré que vous avez la COVID-19, ce qui implique une infection par le coronavirus SARS-CoV-2.

### **Qu'est-ce que la COVID-19 ?**

La COVID-19 est une infection virale qui entraîne habituellement des symptômes bénins tels qu'un rhume, des maux de gorge, une toux et de la fièvre, mais certaines personnes peuvent tomber gravement malades et développer des problèmes respiratoires nécessitant une hospitalisation. D'autres symptômes peuvent être des douleurs musculaires, des maux de tête, de la fatigue, une altération de l'odorat et du goût ainsi que des maux d'estomac associés à une diarrhée.

### **Comment se propage la COVID-19 ?**

La Covid-19 se transmet par gouttelettes et par contact. Lorsqu'une personne tousse, éternue, parle, chante ou crie, des gouttelettes infectieuses peuvent rester en suspension dans l'air. Toute personne présente à proximité peut alors être infectée. Lorsque les gouttelettes se déposent ensuite sur des surfaces ou des objets, les agents infectieux peuvent être transmis à partir de ces surfaces et objets, généralement par les mains. Une personne infectée peut en infecter d'autres avant même que les symptômes se manifestent. La période entre la contamination et l'apparition des premiers symptômes (le délai d'incubation) varie de 2 à 14 jours. Le plus souvent, ce délai est de cinq jours.

### **Combien de temps suis-je contagieux-se ?**

- Dès lors qu'au moins 7 jours se sont écoulés depuis que vous êtes tombé e malade et que votre état de santé général s'est amélioré, sans présence de fièvre pendant 2 jours, vous n'êtes plus considéré e comme contagieux se. Cela signifie que la période de contagion la plus courte est estimée à 7 jours. Si après cette période, vous avez encore des symptômes tels qu'une toux sèche, des problèmes respiratoires et une perte du goût, vous n'êtes néanmoins pas considéré e comme contagieux se.
- Si vous avez fait un test alors que vous n'aviez aucun symptôme, un délai de 7 jours s'applique à compter de la date du test. Si vous développez des symptômes après le prélèvement, reportez-vous aux éléments précédents.
- Si vous avez été hospitalisé e pour votre infection à la COVID-19 ou si vous vivez en maison de retraite, on estime généralement la période de contagion à au moins 14 jours à compter du jour où vous êtes tombé e malade. Votre médecin vous indiquera combien de temps vous êtes considéré e comme contagieux se.

### **À quoi dois-je penser pour ne pas infecter les autres - règles de conduite**

La COVID-19 est une maladie dangereuse pour la santé et la société qui relève de la loi suédoise relative à la protection contre les maladies infectieuses. Cela signifie que vous devez suivre les règles de conduite suivantes pendant la période infectieuse. Conformément à ces règles de conduite :

- ne pas se rendre au travail, à l'école ou à la maternelle. Le télétravail et l'enseignement à distance sont d'excellentes alternatives. Vous ne devez pas non plus participer à des activités de loisir où vous êtes susceptible de rentrer en contact avec d'autres personnes, comme par exemple des entraînements sportifs.
- suivre des procédures d'hygiène spécifiques : Vous devez faire attention à l'hygiène de vos mains, tousser dans votre coude ou dans un mouchoir et non pas en direction d'autres personnes.

- Vous devez signaler être atteint e de la COVID-19 lors de vos contacts avec le personnel de santé.
- Sur demande de votre médecin généraliste, vous devrez le consulter de nouveau ou le contacter par téléphone.

### **Que dois-je faire pour protéger les autres contre l'infection ?**

Selon la loi suédoise relative à la protection contre les maladies infectieuses, toute personne atteinte d'une maladie infectieuse doit faire ce qui est nécessaire pour protéger les autres contre l'infection (devoir de protection). Cela signifie que, pendant la période de contagion, vous ne devez pas rencontrer d'autres personnes que celles qui vivent avec vous et ne pas prendre les transports en commun. Vous devez, si possible, essayer de garder vos distances avec les personnes vivant à votre domicile, notamment en restant isolé e dans une pièce séparée. Vous pouvez sortir de chez vous tant que vous gardez vos distances avec les autres.

### **En quoi consiste le traçage ?**

Le traçage consiste à identifier et à informer les personnes susceptibles d'avoir été exposées à l'infection.

Étant donné que la COVID-19 est une maladie dangereuse visée par une obligation de traçage, vous êtes tenu e en vertu de la loi suédoise relative à la protection contre les maladies infectieuses de coopérer en matière de traçage des contacts.

### **Qui voit être informé ?**

La période infectieuse est calculée à partir de 48 heures avant l'apparition des symptômes.

En l'absence de symptômes, cette période court à compter de la date à laquelle vous vous êtes fait e tester.

Les personnes avec qui vous avez été en contact pendant la période infectieuse doivent être informées :

- Contacts familiaux : personnes avec lesquelles vous avez partagé un logement à un moment donné au cours de cette période. Les contacts familiaux doivent rester à la maison pendant 7 jours à partir du jour où vous avez fait votre test. Une fiche d'information spéciale avec des règles de conduite à suivre est disponible pour les contacts familiaux.
- Contacts étroits : personnes que vous avez rencontrées à moins de 2 mètres de distance et pendant au moins 15 minutes (au total dans les 24 heures), par exemple sur le lieu de travail, lors d'activité de loisir ou dans d'autres rassemblements.
- Le personnel de santé
- Le personnel soignant, y compris les aides à domicile

Il convient d'informer vos contacts le plus rapidement possible qu'ils ont été exposés au risque d'infection. Si vous n'êtes pas en mesure de le faire, votre cellule de suivi des infections régionale peut vous y aider.

### **Que faire si j'ai besoin de soins pour la Covid-19 ou une autre maladie ?**

Vous ne devez pas vous rendre directement dans un centre de soins / d'urgence de proximité / à l'hôpital. Contactez d'abord par téléphone le Guide de santé au 1177 afin d'être redirigé e vers le bon interlocuteur de santé et l'informer de votre contamination à la COVID-19. Si votre état de santé devient critique, appelez le 112.

### **Comment faire appel de la décision m'imposant de suivre des règles de conduites ?**

Si vous vous opposez à une règle de conduite qui vous a été imposée, vous pouvez contacter le médecin spécialiste des maladies infectieuses de votre région.