



Une inquiétude face à l'infection par le COVID19 est légitime, le bon sens et la solidarité seront nos meilleurs remparts dans la lutte contre cette infection. Nous avons préparé une liste de questions/réponses pour mieux vous informer dans cette période d'incertitude.

Les connaissances et recommandations étant susceptibles en fonction de l'évolution de la situation, nous mettrons à jour régulièrement ce document (version du 23/03/2020).

N'hésitez pas à consulter notre site internet pour les mises à jour régulières : <http://www.filnemus.fr/>

La première consigne à appliquer est de rester chez vous et de limiter les contacts à vos aidants indispensables.

En cas de doute, n'hésitez pas à prendre un avis médical auprès de votre centre de référence.

Où trouver des informations fiables sur le COVID19 ?

Vous pouvez trouver des informations fiables sur le COVID19 sur <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus> ou en appelant le [0 800 130 000](tel:0800130000).

Il ne faut pas appeler le 15 pour avoir simplement des informations afin de ne pas encombrer la ligne pour les vraies urgences.

Le coronavirus : symptômes, prévention, transmission

Quels sont les symptômes d'une infection par le COVID19 ?

L'infection par le COVID se manifeste généralement de la même façon qu'une grippe : fièvre, courbatures, fatigue intense, toux, gêne ou encombrement respiratoire, parfois diarrhée.

Il existe des symptômes atypiques :

- Perte de l'odorat
- -perte du goût
- Confusion chez les sujets âgés

Comment se transmet le COVID19 ?

La transmission entre personnes de ce nouveau virus se produit par gouttelettes (en face à face, à moins d'1 mètre de la personne infectée et/ou pendant plus de 15 minutes, lors d'une discussion par exemple) et par contact direct (en particulier, en portant la main au visage sans les avoir lavé).

Quelles sont les précautions à mettre en place pour éviter d'être infecté par le COVID19 ?

Les précautions à suivre sont les mêmes que pour toutes les infections virales comme la grippe. Il s'agit de précautions de bon sens :

- AVANT TOUT LIMITER AU MAXIMUM VOS SORTIES
- Eviter les contacts avec les personnes ayant des symptômes tels que toux, fièvre, nausées, vomissements, diarrhées y compris si ces symptômes semblent bénins,
- Les gestes « barrières » sont les suivants
 - o Maintenir une distance de plus d'1,5 mètre avec toute personne que vous croisez
 - o demander de porter un masque chirurgical aux personnes qui ont des symptômes
 - o tousser ou éternuer dans un mouchoir jetable ou au pli du coude
 - o se laver les mains après chaque contact, après avoir éternué ou toussé au savon ou avec une solution hydroalcoolique
 - o saluer sans se serrer la main ni se faire la bise

Quelles sont les personnes qui risquent d'avoir une forme grave d'infection par le COVID19 ?

En raison de leur atteinte respiratoire et/ou de leur traitement immunosuppresseur, certains patients neuromusculaires sont des patients à risque.

Les patients à risque sont :

- les femmes enceintes ;
- les personnes atteintes de maladies respiratoires chroniques (asthme, bronchite chronique...) ;
- les personnes atteintes d'insuffisances respiratoires chroniques ;
- les personnes atteintes de mucoviscidose ;
- les personnes atteintes d'insuffisances cardiaques (toutes causes) ;
- les personnes atteintes de maladies des coronaires ;
- les personnes avec antécédents d'accident vasculaire cérébral ;
- les personnes souffrant d'hypertension artérielle ;
- les personnes atteintes d'insuffisance rénale chronique dialysée ;
- les personnes atteintes de diabète de type 1 insulino-dépendant et de diabète de type 2 ;
- les personnes avec une immunodépression :
 - o personnes atteintes de pathologies cancéreuses et hématologiques, ou ayant subi une transplantation d'organe et de cellules souches hématopoïétiques,
 - o personnes atteintes de maladies inflammatoires et/ou auto-immunes recevant un traitement immunosuppresseur,
 - o personnes infectées par le VIH ;
- les personnes atteintes de maladie hépatique chronique avec cirrhose ;

- les personnes présentant une obésité avec un indice de masse corporelle (IMC) égal ou supérieur à 40.

J'ai été en contact avec une personne atteinte par le coronavirus, que dois-je faire ?

Vous devez éviter de quitter votre domicile dans les 14 jours suivants le retour tout en surveillant votre température tous les jours et en portant un masque chirurgical pour les sorties extérieures indispensables.

Si je pense être malade, qui dois-je contacter ?

Afin de soulager les lignes du SAMU pour les véritables urgences qu'elles soient dues au coronavirus ou pas :

1) si vos symptômes ne sont pas graves (par exemple « nez qui coule ») ou que vous n'êtes pas une personne fragile, vous devez contacter votre médecin traitant.

2) Si vous avez des symptômes de gravité, il faut contacter le SAMU au 15 en priorité. C'est le 15 qui vous orientera vers soit vers votre médecin traitant soit vers le service hospitalier de référence.

Dans tous les cas :

- ne vous rendez pas directement aux urgences
- ne vous rendez pas directement dans le service ou le centre de référence qui vous suit habituellement,
- ne prenez pas les transports en commun.

IL EST FORTEMENT DECONSEILLE SI VOUS ETES SUSPECT DE CORONAVIRUS:

- **DE PRENDRE DES ANTINFLAMMATOIRES NON STEROIDIENS (par exemple : ibuprofène,...)**
- **de faire des lavages de nez susceptibles de favoriser la dissémination virale**
- de prendre des **corticoïdes inhalés ou par voie orale sauf si cela fait partie de votre traitement au long cours.**

Attention, si vous avez une myasthénie, la chloroquine, l'érythromycine et la telithromycine peuvent aggraver votre maladie et sont susceptibles de déclencher une poussée.

Quels sont les signes de gravité ?

- essoufflement ou difficultés respiratoires
- toux inefficace
- difficultés pour parler liées à l'essoufflement
- difficultés à avaler

Y a-t-il des traitements préventifs à prendre pour éviter d'être infecté par le COVID 19 ?

En l'état actuel des connaissances, il n'y a pas de traitement à prendre pour éviter d'être infecté. Nous vous déconseillons formellement de suivre les « recettes » trouvées sur internet. Seuls les services spécialisés de maladies infectieuses sont à même de vous faire une prescription adaptée à votre situation.

Pour les personnes atteintes de maladies neuromusculaires, faut-il prendre des précautions particulières dans les lieux publics, à l'intérieur comme à l'extérieur ?

En l'état actuel de la situation, si vous êtes considéré comme étant un sujet à risque, vous devez rester chez vous sauf impératif majeur.

Le coronavirus au quotidien :

Dois-je porter un masque en permanence ?

NON, le port du masque chirurgical n'est nécessaire que pour les personnes présentant des signes d'infection respiratoire (tout comme pour une grippe saisonnière). Le port du masque chirurgical pour les non malades n'est pas recommandé et consomme inutilement les stocks de masques qui servent pour les personnes qui sont malades. C'est en étant tous citoyens et solidaires que nous éviterons la transmission de ce virus aux personnes les plus fragiles.

J'ai des aides à domicile. Quelles sont les précautions à prendre ?

Le bon sens reste notre meilleur allié. Les précautions sont les mêmes que pour tous vos autres contacts (famille, amis) :

- si votre aide à domicile ne présente pas de symptômes d'infection, il faut simplement mettre en place tous les gestes barrières. Le port du masque chirurgical systématique n'est pas nécessaire.
- si votre aide à domicile présente des symptômes compatibles avec une infection par le COVID19, le mieux est d'éviter le contact. Si toutefois, un contact est nécessaire, **l'aide à domicile et vous même devez porter un** masque chirurgical et respecter tous les gestes barrières.

Y a-t-il un risque de transmission du COVID19 lors de la manipulation de mon matériel à domicile ?

Pour éviter tout risque de contamination lors de la manipulation de votre matériel, il faut appliquer des mesures d'hygiène élémentaires :

- ne manipuler le matériel qu'après s'être lavé les mains au savon ou avec une solution hydro-alcoolique
- ne pas faire manipuler le matériel par une personne ayant des symptômes d'infection (quelle qu'elle soit)

Y-a-t-il un risque de contamination via trachéotomie ?

Il existe le même risque que pour la contamination aérienne classique.

Les animaux peuvent-ils être porteurs ?

Non

Dois-je arrêter de travailler si je suis un sujet à risque d'infection grave ?

Non, je reste chez moi et je fais du télétravail. Si le télétravail n'est pas possible, les patients peuvent se déclarer en arrêt maladie pour 21 jours en remplissant directement le formulaire en ligne accessible sur : declare.ameli.fr sans passer par le médecin traitant ni le spécialiste.

Attention, les régimes spéciaux ne sont pas concernés par ce dispositif.

Faut-il éviter les transports en commun ?

Oui.

Les transports en commun sont réservés aux personnes ayant l'impératif de se rendre sur le lieu de travail ou pour s'approvisionner ou se rendre à un rendez-vous médical indispensable.

Le coronavirus et mes rendez-vous médicaux : que faire ?**Je dois me rendre chez mon médecin traitant, puis-je le faire ?**

Si vous êtes une personne fragile, il vaut mieux privilégier les visites à domicile ou les téléconsultations. Les pharmaciens peuvent renouveler votre traitement même si l'ordonnance n'est pas à jour. Si vous devez rendre chez votre médecin, nous vous conseillons de le contacter pour voir s'il n'y a pas d'horaires adaptés.

Mais attention : il est demandé aux personnes qui ressentent les symptômes du Coronavirus de ne pas se rendre au cabinet de leur médecin de ville. En cas de symptômes légers (fièvre et toux), il faut d'abord

appeler son médecin traitant ou opter pour une téléconsultation. Si les symptômes s'aggravent au bout de quelques jours, il faut appeler le 15.

J'ai des rendez-vous médicaux ou une hospitalisation prévus à l'hôpital, dois-je les maintenir ?

Actuellement, tous les services d'hospitalisation ont annulé les hospitalisations et rendez-vous non nécessaires.

Si votre rendez-vous a été maintenu et que vous avez un doute, vous pouvez contacter le secrétariat pour voir si votre rendez-vous est maintenu.

Faut-il éviter les salles d'attente ?

Oui sauf si le rendez-vous est indispensable. Il faut se mettre d'accord avec l'hôpital ou les médecins pour passer en priorité si le patient est fragile.

Le coronavirus et les maladies neuromusculaires

Je suis sous traitement par cortisone ou immunosuppresseurs, faut-il les arrêter préventivement ?

NON, ces traitements sont ne doivent en aucun cas être arrêtés sans l'avis de votre médecin traitant ou de votre spécialiste. Les risques liés à un arrêt brutal de certains traitements sont largement supérieurs à celui du coronavirus. En cas de signe d'infection, il faut systématiquement prendre l'avis d'un médecin.

D'une façon générale, si vous n'avez pas de symptômes :

1. Il ne faut **pas interrompre votre traitement dans un but préventif** car cette démarche vous mettrait en danger d'une reprise évolutive de votre maladie inflammatoire.
2. Suivez les consignes classiques de prévention contre l'infection à Covid-19 :
 - a. Lavages réguliers des mains à l'eau et au savon et/ou utilisation d'une solution hydro-alcoolique, notamment avant les repas, après vos déplacements à l'extérieur de votre domicile et après avoir utilisé les toilettes
 - b. On ne se serre plus la main ni s'embrasse pour se saluer
 - c. Eviter de toucher votre visage/bouche avec les mains
 - d. Eviter autant que possible de vous rendre dans une zone à risque (cluster)
 - e. Le port du masque chirurgical n'est pas recommandé pour vos déplacements, mais pensez à vous laver soigneusement les mains après avoir fréquenté des lieux publics
3. Il n'existe pas de traitement prophylactique recommandé
4. Surveillez votre état de santé
 - Surveillez votre température

- Surveillez l'apparition de symptômes d'infection respiratoire (toux, difficultés à respirer...)

Si vous présentez des symptômes (fièvre, toux, difficulté à respirer)

il faut contacter le SAMU au 15 en priorité. C'est le 15 qui vous orientera vers soit vers votre médecin traitant soit vers le service hospitalier de référence.

Dans tous les cas :

1. ne vous rendez pas directement aux urgences
2. ne vous rendez pas directement dans le service ou le centre de référence qui vous suit habituellement,
3. ne prenez pas les transports en commun.
4. Demandez un avis spécialisé concernant la décision d'arrêt ou de maintien de votre traitement prescrit par votre médecin spécialiste, en lien avec des spécialistes de maladies infectieuses

Je prends un traitement chronique, dois-je faire des stocks de médicaments pour plusieurs mois ?

NON, si certains patients stockent inutilement à leur domicile plusieurs mois de traitement, ils risquent d'entraîner des ruptures d'approvisionnement. Par précautions, nous vous conseillons :

- D'avoir en permanence 2 semaines de traitement d'avance,
- D'avoir en permanence une ordonnance à jour pour le mois qui suit
- Si jamais votre ordonnance est périmée, votre pharmacien est habilité à continuer à vous délivrer le traitement.
- En cas de doute, de prendre contact avec votre pharmacien.

Puis-je prendre des médicaments fabriqués en Inde ou en Chine ?

OUI, il n'y a aucun risque d'infection par le COVID19 si vous prenez un médicament fabriqué en Inde ou en Chine.

Si le centre 15 me demande de me rendre dans un service hospitalier pour être dépisté, que dois-je emmener avec moi ?

Il faut en permanence avoir à disposition :

- Le dernier compte rendu de consultation ou d'hospitalisation
- La dernière ordonnance à jour
- La carte de soin et d'urgence de votre pathologie si vous en avez une
- Votre éventuel matériel de ventilation
- Des affaires pour quelques jours

Quelles précautions doivent prendre les personnes en situation de grand handicap ?

Les personnes en situation de grand handicap moteur et/ ou insuffisance respiratoire sévère sont considérées comme des personnes à risque d'infection sévère.

Les précautions sont essentiellement des recommandations de bon sens :

- Ne sortez plus de chez vous sauf absolue nécessité
- Faire respecter de manière scrupuleuse les règles d'hygiène énoncées plus haut pour soi-même et toutes les personnes se rendant au domicile

Quelles précautions doit-on prendre pour les enfants?

Les enfants ne présentent pas de forme grave de la maladie à ce jour. Il n'y a pas de précaution particulière à prendre sauf s'ils font partie des personnes à risque listées.

Document élaboré par le groupe de travail (FILNEMUS/ SFM) sur le COVID-19

M Brissac, D Bled , F Duval, C Espil, S Estrade, S Patier, G Solé (**Bordeaux**)

I Desguerre (**Paris**), E Salort-Campana, S Attarian (**Marseille**)