

# Gérer les problèmes de santé durant la crise de COVID-19



Vous êtes certainement familier avec toutes les recommandations à mettre en pratique pour réduire votre risque de contracter la COVID-19. Les cabinets médicaux, cliniques et hôpitaux ont également établis de nouvelles règles pour assurer notre sécurité. Comment devrait-on donc gérer nos problèmes de santé à l'heure actuelle ? Quand devrait-on consulter un médecin ? Si nous le consultons en cabinet, comment peut-on se protéger ? Devrait-on plutôt envisager des téléconsultations ?

Cet article présente des conseils et recommandations spécifiques.

## **Certains groupes de personnes présentent un risque élevé face à la COVID-19.**

Les personnes âgées et celles atteintes de maladies graves sont parmi les groupes qui sont plus à même de développer une forme sévère de COVID-19. Voici des exemples de problèmes de santé présentant un risque élevé et qu'il est important de bien gérer :

- Maladies respiratoires chroniques, p. ex. asthme, bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), fibrose pulmonaire idiopathique (FPI) et mucoviscidose.
- Maladies cardiovasculaires, p. ex. insuffisance cardiaque congestive (ICC), cardiopathie congénitale, hypertension, coronaropathie et maladie cérébrovasculaire.
- Diabète, maladie rénale chronique et maladie hépatique chronique.
- Médicaments ou problèmes de santé compromettant le système immunitaire. Ceci comprend le traitement contre le cancer, les greffes de moelle osseuse ou d'organes, le VIH ou le SIDA, ainsi que les fortes doses de stéroïdes pour affections chroniques.
- Obésité, notamment un indice de masse corporelle supérieur à 40.

## **Si vous souffrez d'une de ces maladies, il est particulièrement important que vous évitiez toute exposition à la COVID-19. Suivez les recommandations suivantes :**

- Respectez les directives locales.
- Évitez tout contact avec des personnes malades. Gardez vos distances des personnes qui ont récemment voyagé dans une région fortement touchée par la COVID-19.
- Évitez les lieux très fréquentés.

- Si vous devez sortir, évitez de le faire aux heures de pointe. Restez à au moins 2 mètres des autres.
- Lavez-vous souvent les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes, surtout si vous avez passé du temps dans des lieux publics. S'il n'y a ni savon ni eau, nettoyez-vous les mains avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool (60 % au moins).
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche.
- Évitez le contact avec les surfaces fréquemment touchées dans les lieux publics. Cela comprend les boutons d'ascenseur, les poignées de porte et les barres de chariots de supermarchés.
- Désinfectez régulièrement votre maison, en particulier les poignées de porte, les poignées de robinet et les téléphones portables.
- Entretenez des habitudes saines pour renforcer votre système immunitaire. Mangez sainement, dormez suffisamment et maîtrisez votre stress.
- Restez connecté par téléphone et au travers d'applications.
- Arrêtez de fumer et de vapoter. Les fumeurs peuvent présenter un risque plus élevé de complications liées à la COVID-19.

#### **Prévoyez un plan au cas où vous seriez malade.**

- Ayez suffisamment de provisions de nourriture et de produits d'entretien ménager sous la main pour ne pas avoir à sortir pendant quelques semaines. Envisagez de faire vos courses en ligne et de vous les faire livrer à domicile.
- Prévoyez qui s'occupera de vous au cas où vous seriez malade.

#### **Veillez à gérer votre maladie avec une attention particulière.**

- Continuez à prendre tous vos médicaments. Prenez-les exactement tel que prescrit et ne modifiez pas votre plan de traitement sans consulter votre médecin au préalable.
- Veillez à avoir suffisamment de médicaments pour une durée d'au moins deux semaines. Demandez à votre médecin de renouveler vos ordonnances, de préférence pour 90 jours.
- Surveillez votre état de santé régulièrement. Par exemple, parlez à votre médecin d'un tensiomètre, d'un glucomètre ou d'un appareil de tests de la fonction pulmonaire à domicile.
- Vérifiez avec votre médecin si vos vaccinations sont à jour. Les personnes à risque élevé devraient se faire vacciner contre la grippe et les infections à pneumocoques.
- Si vous souffrez d'une maladie chronique et vivez seul, demandez aux membres de votre famille, à vos amis ou à vos voisins de veiller sur vous. Demandez-leur de vous appeler ou de rester en contact par e-mail ou sur les réseaux sociaux.

#### **Respectez vos rendez-vous médicaux prévus. Ainsi vous pourriez éviter d'avoir à vous rendre aux urgences par la suite.**

- Demandez à votre clinique ou prestataire de soins s'il est possible de planifier une téléconsultation. La plupart des cliniques offrent désormais des options de consultation par téléphone ou en ligne.
- Si vous devez vous rendre dans une clinique, un hôpital ou au cabinet du médecin, portez un masque. Restez à au moins 2 mètres des autres.
- Appelez votre médecin si vous avez des soucis de santé ou pensez avoir contracté la COVID-19. En cas d'urgence, composez le 15 pour joindre le SAMU ou le numéro du service d'aide médicale urgente dans le pays où vous vous trouvez.
- Ne tardez pas à obtenir les soins d'urgence nécessaire pour traiter une maladie sous-jacente sous prétexte de la COVID-19. Les services des urgences ont des protocoles en place pour vous protéger contre l'exposition à la COVID-19.

## Suivez les conseils suivants pour tirer le meilleur parti d'une téléconsultation.

- Soyez à l'heure.
- Traitez une téléconsultation de la même façon que toute autre consultation, mais faites preuve de patience. La technologie peut être imprévisible et des pépins pourraient survenir.
- Faites une liste de tous vos symptômes, maladies existantes, médicaments et questions à l'avance.
- Choisissez un endroit tranquille avec un bon éclairage pour la consultation.
- Vérifiez que l'appareil que vous utilisez est suffisamment chargé et que vous disposez d'un bon signal.
- Ayez une lampe de poche à portée de main pour pouvoir au besoin montrer à votre médecin votre gorge irritée ou une lésion de la bouche ou de la peau.
- Gardez aussi les appareils médicaux que vous utilisez à portée de main.
- Soyez disposé à vous rendre chez le médecin en personne pour un suivi. Cela pourrait s'avérer nécessaire dans certains cas.

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le 911 si vous résidez aux États-Unis et si vous résidez en dehors des États-Unis, appelez le numéro des urgences ou rendez-vous au service des urgences. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses affiliés ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et tous ses éléments connexes, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et changer sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants faisant partie du Programme d'aide aux employés peut varier selon les termes du contrat ou les exigences réglementaires des pays. Des exclusions et limitations de couverture peuvent être en vigueur.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2020 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF998385 203173-062020