



FICHE D'INFORMATION pour les personnes déjà malades

Nouveau coronavirus : recommandations pour les personnes déjà malades et donc vulnérables

La présente fiche d'information s'adresse aux personnes ayant une maladie préexistante et qui présentent donc un risque accru de développer une forme sévère du COVID-19. Il s'agit des personnes immunodéprimées ou atteintes d'une maladie chronique non transmissible.

1. J'ai une maladie préexistante. Est-ce que je fais partie des personnes particulièrement exposées au coronavirus ?

Sont considérées comme vulnérables les personnes âgées, les femmes enceintes et les adultes atteints de la trisomie 21 ou de certaines formes des maladies chroniques suivantes: hypertension artérielle, maladie cardiovasculaire, diabète, maladies chroniques des poumons et des voies respiratoires, cancer, système immunitaire affaibli par une maladie ou un traitement, obésité de classe II (IMC ≥ 35 kg/m²)¹, cirrhose du foie, maladies rénales chroniques. Le [site internet de l'OFSP](#) liste les catégories de personnes vulnérables. Elle est régulièrement actualisée à la lumière des connaissances scientifiques les plus récentes. Si vous n'êtes pas sûr d'être vulnérable, parlez-en à votre médecin.

2. Surpoids et obésité : je suis obèse ou en surpoids. Est-ce que je fais partie des personnes vulnérables ?

Oui, si vous souffrez d'une obésité avec un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 35 kg/m².

Les études montrent que les personnes atteintes d'obésité présentent un risque accru de développer une forme sévère de COVID-19. L'obésité étant fréquemment liée à d'autres maladies, comme le diabète sucré, l'hypertension artérielle ou les maladies cardiovasculaires, il se pourrait que le lien établi soit principalement imputable à la maladie en question.

Néanmoins, les études actuelles montrent que les formes graves de COVID-19 sont plus fréquentes chez les personnes atteintes d'une obésité de classe II (IMC ≥ 35 kg/m²), qu'elles aient une maladie préexistante ou non. L'OFSP, qui actualise régulièrement les catégories de personnes vulnérables, considère donc que les personnes ayant un IMC supérieur à 35 kg/m² présentent un risque accru de développer une forme grave de COVID-19.

3. J'ai une maladie préexistante et fais donc partie des personnes vulnérables. Comment est-ce que je me protège ?

Contracter le coronavirus peut être dangereux pour vous, car vous risquez de tomber gravement malade. Vous devez vous donc protéger. Suivez les [recommandations de l'OFSP](#) et observez systématiquement les [règles d'hygiène et de conduite](#).

¹ L'IMC est le rapport du poids et de la taille. Il permet d'évaluer le statut pondéral d'une personne.



Observez attentivement votre état de santé. Si un problème apparaît, qu'il soit lié ou non au coronavirus, contactez votre médecin. Vous pouvez par ailleurs continuer à suivre vos traitements sans avoir peur d'être infecté : les médecins et les hôpitaux ont pris les précautions nécessaires.

Si vous présentez des [symptômes du COVID-19](#), appelez tout de suite votre médecin ou un hôpital, même le week-end. Précisez que vous faites partie des personnes vulnérables.

En cas de [suspicion d'infarctus ou d'attaque cérébrale](#), alertez les secours au numéro d'urgence 144, même en période de coronavirus. En cas d'accident cardiovasculaire, la prise en charge médicale reste évidemment assurée. L'infarctus du myocarde et l'attaque cérébrale sont des urgences : chaque minute compte !

Vous avez des questions générales ou des doutes concernant votre maladie par rapport au nouveau coronavirus ? La [ligue de la santé](#) spécialisée dans votre pathologie est là pour vous aider.

Prenez soin de vous et de votre corps. Une bonne hygiène de vie vous aide à renforcer votre système immunitaire et à rester en bonne santé : pratiquer une activité physique quotidienne, adopter une alimentation équilibrée comprenant beaucoup de fruits et de légumes, arrêter de fumer, diminuer ou arrêter la consommation d'alcool et dormir suffisamment sont des mesures-clés.

Prenez soin aussi de votre santé psychique. La situation actuelle peut être stressante, voire mentalement éprouvante. Il est donc aussi important d'essayer activement de prendre soin de sa santé psychique.

4. À quoi dois-je faire attention dans mon traitement ?

Médicaments

- Si vous avez des questions par rapport à votre médication, parlez-en à votre médecin ; n'interrompez pas votre traitement de votre propre chef.
- Vérifiez que vous avez en réserve vos médicaments pour un mois au moins. Demandez à vos proches, à vos amis, à vos voisins ou à des organismes de soutien d'aller chercher vos médicaments, ou faites-les livrer par la pharmacie.

Rendez-vous

- Maintenez vos rendez-vous avec votre médecin.
- Ne repoussez pas les vaccinations prévues ; il est important de tenir à jour ses vaccins.
- Expliquez à votre médecin comment vous vous sentez en ce moment et ce qui pourrait vous aider.
- Vous avez un rendez-vous ? Évitez les heures de pointe dans les transports en commun ou à la gare. Nous vous recommandons de porter un masque si vous devez malgré tout vous rendre dans des lieux très fréquentés sans pouvoir respecter la distance de sécurité.
- Vous suivez un traitement auprès d'un autre professionnel de la santé (conseil diététique, physiothérapie, psychothérapie, etc.) ? Maintenez les rendez-vous dans la mesure du possible. Expliquez-lui comment vous vous sentez.
- Renseignez-vous sur les possibilités de soutien spécifiques qui vous aideront à gérer votre maladie. Demandez conseil à vos amis, à vos proches et à votre entourage.



5. Quelles sont les possibilités de soutien spécifiques pour ma maladie dans la situation actuelle ?

- **Hypertension artérielle et maladies cardiovasculaires**
[Informations](#) sur le COVID-19 pour patient-e-s cardio-vasculaires de la Fondation Suisse de Cardiologie ainsi qu'un [formulaire](#) pour poser des questions sur les maladies cardio-vasculaires.
- **Diabète**
[Informations aux personnes diabétiques](#) : *Diabètesuisse* et les [antennes régionales](#) sont là pour vous aider via le [formulaire de contact ou par courriel](#).
- **Maladies chroniques des poumons et des voies respiratoires**
[Service téléphonique d'urgence de la Ligue pulmonaire](#) : les ligues pulmonaires cantonales sont à votre disposition 24/7.
- **Cancer**
[Ligne InfoCancer](#) : 0800 11 88 11 : service d'information et de conseil de la Ligue suisse contre le cancer, renseignements sur les différents aspects du cancer (prévention, traitements, effets indésirables, soins palliatifs, recherche). Vous pouvez aussi téléphoner à l'antenne cantonale ou régionale de la ligue.
- **Maladies et traitements qui affaiblissent le système immunitaire**
[Répertoire téléphonique pour la pandémie de coronavirus](#) de la Ligue suisse contre le rhumatisme et [Merkblatt für Immunsupprimierte](#) : fiche d'information de l'Université de Zurich à l'intention des personnes immunodéprimées, qui détaille les mesures de précaution et la conduite à adopter durant l'épidémie de COVID-19 (en allemand).
- **Obésité**
[Ligne d'assistance obésité](#) par téléphone au 044 251 54 13 ou par [courriel](#) : questions sur l'obésité, du lundi au vendredi de 9 h à 17 h
- **Peurs, inquiétudes**
 - [Groupes d'entraide virtuels](#) : partager son vécu avec d'autres personnes, ça aide, surtout dans une période difficile. Encadrés par des professionnels, les groupes d'entraide virtuels se réunissent une fois par semaine.
 - [Coaching corona](#) : vous avez besoin d'une oreille compatissante ? *Coaching corona* accompagne tous ceux qui se sentent déséquilibrés et pour lesquels la situation actuelle est pesante.
 - [Permanences psychosociale et juridique de Pro Mente Sana](#) : service gratuit et anonyme par téléphone et par courriel
 - [Santé mentale et COVID-19](#) : sur la page internet "SantéPsy.ch – pour la promotion de la santé mentale dans les cantons latins" sont répertoriés différentes offres et informations utiles pour préserver et promouvoir sa santé mentale malgré la crise sanitaire et le confinement.
- **Dépendances**
 - [Safezone](#) : six options pour obtenir, de manière gratuite et anonyme, toutes les réponses à vos questions concernant les différentes drogues, l'alcool et les problèmes de dépendance.
 - [Consultations à distance pour les addictions](#) : le GREA propose une liste d'offres de conseil et d'accompagnement à la disposition des personnes concernées par une addiction dans ce contexte particulier.
 - [Dureschnufe](#) : l'isolement social peut favoriser les comportements de dépendance (jeux, consommation exagérée d'alcool et d'autres stupéfiants). Une offre diversifiée pour répondre à toutes vos questions (en allemand).



- **Exercices physiques pour les personnes déjà malades**

- [Renforcez votre musculature](#) : vidéo d'entraînement par un thérapeute du sport de la Fondation suisse de cardiologie (en allemand)
- [Restez actif !](#) : exercices simples à faire à la maison, de la Ligue suisse contre le rhumatisme
- [Bewegen! – Aber wie? Brochure sur l'activité physique des personnes en surpoids](#) de la Fondation suisse de l'obésité (FOSO), avec exercices illustrés (en allemand)
- [Exercice de respiration](#) et [Bouger facilite la respiration](#) : exercices de la Ligue pulmonaire suisse
- Guide pratique [Vivre sainement avec un handicap](#) et [exemples pratiques en ligne \(idées de mouvements, conseils, séquences vidéo\)](#) sur l'alimentation et l'activité physique de Procap
- [Activités physiques pour les personnes de plus de 65 ans ou atteintes d'une maladie](#)

6. Comment dois-je faire pour continuer de travailler ?

Évitez d'emprunter les transports en commun aux heures de pointe. Informez votre employeur de votre état de santé. Il vous appartient de trouver ensemble une solution adaptée à votre situation et aux possibilités de l'entreprise. Dans tous les cas, l'employeur doit veiller à assurer une protection sanitaire suffisante en respectant les règles d'hygiène et de conduite de l'OFSP.

Vous avez des questions sur ce sujet? Vous pouvez consulter la [FAQ Droit du travail du SECO](#).

La présente fiche d'information est mise à jour en fonction des dernières connaissances scientifiques et des nouveaux besoins qui se présentent. Veuillez néanmoins consulter également le site web de l'OFSP, qui fournit les informations les plus récentes.