



## FICHE D'INFORMATION

### NOUVEAU CORONAVIRUS : recommandations pour les proches aidants

État au 1.3.2021

**Le nouveau coronavirus peut être dangereux pour les personnes âgées et les adultes déjà atteints de certaines maladies ; ces personnes peuvent développer des formes graves. Vous vous occupez d'une personne vulnérable ou faites ménage commun ? Dans cette fiche, vous trouverez des informations dont vous devriez tenir compte en tant que proche aidant et qui devraient répondre à des questions essentielles.**

Protégez-vous et protégez particulièrement les personnes vulnérables. Votre tâche est très précieuse en cette période. Vous trouverez ici des informations vous indiquant les éléments auxquels vous devriez prêter attention au quotidien et si vous présentez des symptômes de la maladie. Préparez-vous également à la situation où vous seriez vous-même malade, en notant, avec la personne dont vous avez la charge, les informations qui seraient utiles à votre suppléant.

Ces maladies rendent vulnérables :

- hypertension artérielle
- maladies cardio-vasculaires
- diabète
- maladies chroniques des poumons et des voies respiratoires
- cancer
- faiblesse immunitaire due à une maladie ou à un traitement
- obésité de classe II (IMC  $\geq 35$  kg/m<sup>2</sup>)
- cirrhose du foie
- maladies rénales chroniques

#### À quoi devez-vous prêter attention au quotidien si vous vivez avec la personne dont vous avez la charge ?

**Vous pouvez sortir de chez vous si vous observez strictement les [règles d'hygiène et de conduite](#). Évitez les endroits très fréquentés (gares, transports publics, par exemple) et les heures de pointe (achats le samedi, trafic pendulaire, par exemple).**

Rencontrez le moins de personnes possible. Si vous rencontrez des gens, maintenez une distance d'au moins 1,5 mètre et portez un masque si vous ne pouvez pas respecter cette distance.

**Aérez** tout votre logement, trois à cinq fois par jour pendant 5 à 10 minutes.

**Demandez de l'aide et du soutien à votre entourage.** Décrivez le type d'aide dont vous auriez besoin. N'hésitez pas à demander du soutien.

Vous pouvez par exemple vous adresser à la **hotline de Pro Senectute** (058 591 15 15) ou vous informer auprès des services cantonaux de la Croix-Rouge suisse ou de Caritas. Vous trouverez **d'autres offres de soutien à proximité** sur [www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch), [www.aide-maintenant.ch](http://www.aide-maintenant.ch) ou sur l'application « Five-up ». Si nécessaire, laissez une personne plus jeune, qui maîtrise les nouveaux médias, organiser l'aide.

Si vous vivez avec une personne atteinte de démence ou prenez en charge quelqu'un qui en souffre, vous pouvez trouver un conseil auprès de **Téléphone Alzheimer national** (058 058 80 00) ou sur [www.alzheimer-suisse.ch](http://www.alzheimer-suisse.ch).

---

**Laissez d'autres personnes faire vos courses.** Demandez de l'aide à votre entourage ou utilisez les offres locales mentionnées précédemment. Convenez au préalable de la méthode de paiement. Vous pouvez par exemple tenir un livret de comptabilité de vos dépenses liées au coronavirus, utiliser les moyens de paiement électroniques ou repousser votre paiement à une date ultérieure.

Vous pouvez commander **de la nourriture ou des repas en ligne et vous faire livrer à domicile**. De même, vous pouvez utiliser les offres locales mentionnées plus haut ou l'offre en ligne du commerce de détail alimentaire.

**Gardez vos distances.** En dehors de votre logement, il est important de garder une distance de 1,5 m avec les autres personnes. Si des amis ou des voisins font des achats pour vous, ils doivent les déposer devant la porte. Mettez un masque si vous ne pouvez pas respecter cette distance.

---

**Parlez avec d'autres personnes.** Racontez à votre famille, vos amis ou des connaissances comment vous allez. Veillez à rester en contact avec votre réseau social, par téléphone ou sur Internet. Vous pouvez discuter à la fenêtre en gardant la distance nécessaire.

---

Si vous avez des inquiétudes ou des **angoisses** et avez besoin de parler à quelqu'un, appelez le 143 (La Main Tendue) ou informez-vous sur [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch).

---

Si vous **bénéficiez d'un service d'aide et de soins à domicile**, vous pouvez continuer à recevoir leur soutien. Les collaborateurs de ces services, de Pro Senectute et d'autres organisations spécialisées sont formés aux mesures d'hygiène indispensables.

---

Si vous ou la personne dont vous vous occupez devez aller chez le médecin, annoncez-vous d'abord par téléphone. Si vous êtes prié de vous rendre au cabinet médical, utilisez votre voiture ou votre vélo ou allez-y à pied. Si ce n'est pas possible, prenez un taxi et mettez un masque. Appelez le 144 s'il s'agit d'une urgence.

---

Pour d'autres services d'aide comme **les aides ménagères, les artisans**, etc., vous devez évaluer ce qui est le plus important pour vous : le service dont vous avez peut-être urgemment besoin ou le risque d'être contaminé par cette personne. En tout cas : gardez une distance de 1,5 mètre avec les autres personnes et portez un masque si vous ne pouvez pas respecter cette distance.

## À quoi faut-il veiller si vous ne vivez pas avec la personne dont vous avez la charge ?

Fondamentalement, vous pouvez poursuivre vos tâches d'assistance si vous respectez les [règles d'hygiène et de conduite](#) et réduisez vos contacts à un minimum afin de diminuer la probabilité de transmission du nouveau coronavirus.

Si vous faites des courses pour votre proche, **déposez les achats devant la porte** et gardez la distance nécessaire de 1,5 m. Il est important de vous laver soigneusement les mains au préalable. Vous pouvez discuter dans les escaliers ou à la fenêtre en gardant la distance nécessaire. Mettez un masque si vous ne pouvez pas respecter cette distance.

Si la personne dont vous avez la charge doit se rendre chez le médecin, vous ou elle devez commander un taxi et mettre un masque avant de monter à bord. Appelez le 144 s'il s'agit d'une urgence.

Portez un masque lorsque vous utilisez les transports publics.

---

Si vous-même avez un certain âge ou êtes déjà atteint d'une maladie, vous faites partie des personnes vulnérables. Vous pouvez sortir de chez vous si vous observez strictement les règles d'hygiène et de conduite. Évitez les endroits très fréquentés (gares, transports publics, par exemple) et les heures de pointe (achats le samedi, trafic pendulaire, par exemple).

Rencontrez le moins de personnes possible. Si vous rencontrez des gens, maintenez une distance d'au moins 1,5 mètre et portez un masque si vous ne pouvez pas respecter cette distance.

**Demandez de l'aide à votre entourage pour vous et la personne dont vous avez la charge.** Ou cherchez quelqu'un, par exemple sur [www.aide-maintenant.ch](http://www.aide-maintenant.ch), qui habite à proximité de la personne à prendre en charge et qui lui rend visite régulièrement (en respectant les règles d'hygiène et de conduite).

Vous pouvez charger **une organisation d'aide et de soins à domicile** d'effectuer l'encadrement et les soins nécessaires. Les prestations de soins sont prises en charge par l'assurance obligatoire des soins.

Si la personne prise en charge bénéficie déjà du **soutien d'un service d'aide et de soins à domicile**, elle peut continuer à y recourir. Les collaborateurs de ces services disposent de professionnels formés aux mesures d'hygiène indispensables.

---

Veillez à rester en contact avec votre réseau social, **par téléphone ou sur Internet.**

## Que devez-vous faire en cas de symptômes ?

### Les symptômes de la maladie au nouveau coronavirus sont :

- symptômes d'une maladie aiguë des voies respiratoires (maux de gorge, toux [généralement sèche], difficultés respiratoires, douleurs dans la poitrine)
- fièvre
- perte soudaine de l'odorat et/ou du goût

Les symptômes ci-après sont également possibles :

- maux de tête
- sensation de faiblesse générale, malaise
- douleurs musculaires
- rhume
- symptômes gastro-intestinaux (nausées, vomissements, diarrhée, maux de ventre)
- éruptions cutanées

Chez les personnes âgées, un état confusionnel aigu ou une dégradation inexplicable de l'état général peut également être un symptôme du COVID-19. Les symptômes peuvent être de gravité variable ; ils peuvent aussi être faibles. Si la personne que vous prenez en charge se sent malade ou si elle présente certains des symptômes, elle a peut-être été infectée par le nouveau coronavirus. **Chez les personnes vulnérables, la contamination par le nouveau coronavirus peut être dangereuse et l'évolution de la maladie, particulièrement grave.**

Si vous avez la charge d'une personne vulnérable qui présente des **symptômes forts** ou dont les symptômes vous préoccupent, appelez immédiatement son médecin traitant, même le week-end, pour discuter de la marche à suivre. Dites-lui que vous appelez en raison du nouveau coronavirus et que la personne atteinte fait partie des personnes vulnérables. Décrivez ses symptômes. Cette démarche s'applique également à vous si vous-mêmes faites partie des groupes vulnérables et que vous présentez de forts symptômes.

1. **Réduction des contacts** : rester à la maison et éviter tout contact avec d'autres personnes.
2. **Test recommandé** : faire l'auto-évaluation coronavirus en répondant du mieux possible à toutes les questions. L'OFSP émet ensuite une recommandation. Si vous ou la personne prise en charge devez passer un test, vous recevrez des consignes correspondantes. Vous pouvez également téléphoner à votre médecin pour discuter de la procédure à suivre.
3. **Test** : se faire tester si l'auto-évaluation ou votre médecin le recommande.
4. **Jusqu'au résultat du test** : rester à la maison et suivre les consignes d'isolement. Jusqu'à ce que le résultat du test soit disponible, éviter tout contact avec d'autres personnes.

Vous trouvez toutes les informations sur le [site de l'OFSP](https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/isolation-und-quarantaene.html) : <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/isolation-und-quarantaene.html>

## Comment me préparer, en tant que proche aidant, pour le cas où je tombe malade ?

Préparez un « **plan B** » pour l'éventualité où vous tomberiez malade :

Y a-t-il des personnes dans votre entourage qui pourraient vous remplacer ? Qui peut assumer quelles tâches ?

Préparez une lettre avec des **informations** utiles pour organiser la suppléance, afin qu'elles soient rapidement accessibles si nécessaire. Dans l'idéal, faites-la rédiger par la personne prise en charge ou discutez avec elle pour le faire. **Voici les points que vous pourriez aborder :**

- De quel soutien a besoin la personne ?
- Quels proches doivent être contactés ?
- Quelles sont les choses que la personne peut faire elle-même ?
- À quoi faut-il veiller pour le bien de la personne ?
- Quels médicaments doit-elle prendre ? Quand ? Où trouve-t-on les médicaments ?
- Indiquez les noms et les numéros de téléphone des médecins les plus importants et d'autres professionnels.
- Existe-t-il des directives anticipées où la personne a déjà réglé l'essentiel ?

Vous pouvez par exemple utiliser le [modèle](#) de Pro Aidants pour rédiger la lettre avec les informations utiles en cas de suppléance.

**Parlez avec d'autres personnes de votre expérience, de vos pensées et de vos sentiments**  
– avec votre famille, vos amis, vos connaissances ou des professionnels.

### Informations

Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur le nouveau coronavirus sur le site internet de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) : [www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus](http://www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus) et [www.ofsp-coronavirus.ch](http://www.ofsp-coronavirus.ch).

S'il n'est pas accessible, vous pouvez joindre l'infoline de l'OFSP au +41 58 463 00 00, tous les jours de 6 heures à 23 heures.