

Recommandations pour le déconfinement des patients atteints de maladies auto-immunes ou auto-inflammatoires

Les recommandations présentées dans cette fiche sont actualisées à la date du **Jeudi 7 mai 2020** mais **peuvent être amenées à évoluer**, nous vous recommandons de consulter le site dédié du gouvernement : www.gouvernement.fr/info-coronavirus

Un dispositif de déconfinement est désormais mis en place sur l'ensemble du territoire à partir du **Lundi 11 mai 2020** selon les mesures adaptées pour chaque département. Les déplacements sont autorisés sauf dans certaines situations qui sont détaillées sur le site du gouvernement.

Pas d'arrêt systématique des traitements immunosuppresseurs/immunomodulateurs et biothérapies, sauf en cas de signes d'infection (*fièvre, toux, difficultés respiratoires, courbatures...*) et uniquement sur avis médical du médecin référent qui vous suit pour votre pathologie ou de votre médecin de famille.

Pas d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS : Ibuprofène et tous les autres), ni de corticoïdes pour traiter un accès fébrile ou infectieux. Prendre du paracétamol.

Pas d'arrêt intempestif des corticoïdes (ou de la colchicine pour les maladies auto-inflammatoires). Le plaquenil et la nivaquine ne sont pas des traitements préventifs du COVID, la meilleure prévention associe masque et gestes barrières.

En cas de symptômes respiratoires nouveaux, consultez votre médecin traitant.



Suis-je plus fragile face au SARS-CoV-2 (COVID-19) ?

- **Prendre des corticoïdes au long cours à des doses \geq à 10 mg/jour, vous rend plus fragiles vis-à-vis du virus SARS-CoV-2.**



Les traitements de fond les plus fréquemment utilisés comme le méthotrexate, les anti-TNF, les anti-interleukine-1, les anti-interleukine-6, l'abatacept et les inhibiteurs de Janus Kinases, ne semblent pas exposer à un sur-risque d'infection sévère à SARS-CoV-2.

- **D'autres traitements de fond diminuent vos défenses immunitaires et pourraient vous rendre plus fragiles vis-à-vis du virus SARS-CoV-2 comme :**

- le rituximab
- le cyclophosphamide
- l'azathioprine
- le mycophénolate mofétil...

- **D'autres facteurs de risque doivent vous faire considérer plus fragiles comme :**

- l'âge au-delà de 70 ans
- l'obésité
- le diabète non équilibré
- les antécédents :
 - d'HTA
 - d'AVC
 - de maladie coronaire
 - d'insuffisance cardiaque
 - de cirrhose
 - de pathologie respiratoire
 - de maladie rénale
 - de cancer sous traitement

- **Les femmes enceintes au 3^{ème} trimestre sont aussi plus fragiles.**

Dans toutes ces situations de fragilité, le télétravail est recommandé, s'il est possible. Dans le cas contraire, consultez alors le médecin du travail afin d'évaluer le risque infectieux lié au poste de travail. Pour plus d'informations, consultez notre fiche téléchargeable : www.urlz.fr/chLN

Les personnes qui partagent leur domicile avec un proche à l'état de santé jugé fragile doivent strictement respecter les gestes barrières s'ils développent des signes d'infection.

Respectez les gestes barrières

Source : www.gouvernement.fr/info-coronavirus



Portez un masque pour aller dans les lieux publics



Lavez-vous les mains à l'eau et au savon (au moins 1 min), ou à l'aide d'une solution hydro-alcoolique plusieurs fois par jour et après chaque contact, et après les éternuements (à faire au creux du coude) ou mouchages de nez (avec mouchoir à usage unique) et après avoir touché des surfaces qui pourraient avoir été contaminées.



Toussez ou éternuez au creux du coude ou dans un mouchoir à usage unique



Pour vous moucher, utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le immédiatement



1 à 2 m de distance



Saluez sans se serrer la main ni embrassade, et respectez une distance d'au moins un mètre.



Évitez de porter vos mains à votre visage sans les avoir au préalable lavées à l'eau et au savon ou à l'aide d'une solution hydro-alcoolique.

Pour les personnes ayant des symptômes qui font penser au COVID-19 (toux, fièvre, diarrhées, anosmie...)

- Confinement à domicile
- Contactez votre médecin traitant
- Respectez les gestes barrières vis-à-vis de votre entourage immédiat et portez un masque chirurgical en présence d'autres personnes dans la même pièce pour une période d'au moins 14 jours
- Surveillez votre température deux fois par jour durant les 14 jours suivants
- Dans la mesure du possible, dormez séparément. Les zones communes, salle de bain par exemple, si elles sont partagées doivent répondre à des mesures d'hygiène robustes, nettoyées et désinfectées fréquemment (eau de javel). Ne partagez pas les serviettes et produits d'hygiène
- Évitez de toucher les poignées, interrupteurs et surfaces planes, nettoyez et désinfectez fréquemment (eau de javel) pour protéger les personnes qui vous entourent
- Aérez plusieurs fois par jour maison/appartement
- Appelez le 15 uniquement en cas de symptômes graves, gêne respiratoire ou malaise ou si vous n'arrivez pas à contacter votre médecin traitant.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?
www.gouvernement.fr/info-coronavirus
 ou numéro d'information gratuit 0 800 130 000