



## CONSIGNES pour les personnes déjà malades

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

Les présentes consignes s'adressent 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 ?

L'ordonnance 2 COVID-19 définit comme vulnérables les personnes de plus de 65 ans et les adultes qui sont atteints des pathologies suivantes : cancer, diabète, hypertension artérielle, maladie cardiovasculaire, maladie respiratoire chronique, système immunitaire affaibli par une maladie ou un traitement. L'[annexe 6](#) de l'ordonnance 2 COVID-19 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 40 kg/m<sup>2</sup>.

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 III (morbide, IMC  $\geq 40$  kg/m<sup>2</sup>), 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 40 kg/m<sup>2</sup> présentent un risque accru de développer une forme grave de COVID-19.

\*L'IMC est le rapport du poids (kg) sur taille (mètre) au carré. Il permet d'évaluer le statut pondéral d'une personne.

### 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 en particulier, car vous risquez de tomber gravement malade. Vous devez vous donc protéger. Suivez les [recommandations de l'OFSP](#) et restez le plus possible à la maison. Observez systématiquement les [règles d'hygiène et de conduite](#).



**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](#).

*Retrouvez les recommandations en la matière sur la page [Recommandations pour la vie quotidienne](#) de l'OFSP.*

#### 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

- Contactez votre médecin pour savoir s'il est possible/souhaitable de maintenir vos rendez-vous et pour fixer la suite de votre traitement.
- 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 ? Allez-y en voiture, en vélo ou à pied. Si ce n'est pas possible, appelez un taxi. Maintenez une distance d'au moins deux mètres avec les personnes que vous croisez.
- Vous suivez un traitement auprès d'un autre professionnel de la santé (conseil diététique, physiothérapie, psychothérapie, etc.) ? Contactez votre thérapeute pour évaluer l'urgence du traitement. Expliquez-lui comment vous vous sentez. Réfléchissez ensemble à des solutions pour poursuivre le traitement : rendez-vous en ligne, exercices à faire à la maison, mesures de protection spéciales, etc.



- 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 ?**
  - **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.
  - **Diabète**  
[Informations aux personnes diabétiques](#) : *diabètesuisse* et les [antennes régionales](#) sont là pour vous aider via le [formulaire de contact ou par courriel](#).
  - **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.
  - **Maladies chroniques des voies respiratoires**  
[Service téléphonique d'urgence de la Ligue pulmonaire](#) : les ligues pulmonaires cantonales sont à votre disposition 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.
  - **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 ?

Pour éviter toute contamination, travaillez autant que possible à la maison. Évitez si possible d'emprunter les transports en commun. Informez votre employeur de votre état de santé, en lui fournissant un certificat médical si nécessaire. Il vous appartient de trouver ensemble une solution adaptée à votre situation et aux possibilités de l'entreprise. Si, dans les faits, vous ne pouvez pas travailler à domicile et que les mesures de protection ne sont pas garanties à votre poste de travail, votre [employeur](#) doit vous mettre en congé tout en continuant à vous verser votre salaire.

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

*Les présentes consignes sont mises 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.*