

Le coronavirus – Informations actualisées sur la santé publique

24.3.2020

Si possible, remplissez l'enquête sur le coronavirus en ligne

<https://www.omaolo.fi/palvelut/oirearviot/649> (en finnois). On vous indiquera ce qu'il faut faire en fonction de vos symptômes.

Les personnes qui ont contracté le coronavirus ont présenté les symptômes suivants :

- de la fièvre
- de la toux
- des maux de gorge
- des difficultés à respirer
- des douleurs musculaires
- des maux de tête

La transmission du virus entre personnes se produit principalement par contact étroit, par une infection par contact ou par gouttelettes. La période d'incubation estimée, ou période entre l'exposition et les premiers symptômes, est de 2 à 12 jours, la période moyenne étant de 4 à 5 jours.

Si vos symptômes sont légers – restez à la maison

Si vous êtes atteint d'une infection respiratoire et que vous n'appartenez pas à un groupe à haut risque (vous n'êtes pas atteint(e) d'une maladie chronique ou d'une affection qui entrave le fonctionnement de votre système immunitaire, par exemple), vous ne devez pas contacter un centre de santé. Pour la plupart des patients, le traitement d'une maladie virale est symptomatique.

Vous pouvez traiter vos symptômes en prenant du repos suffisant, en prenant des médicaments contre la douleur et en restant hydraté(e). Vous pouvez contacter un centre de santé si votre état se détériore au point que le traitement à domicile ne suffit plus.

Si vos symptômes nécessitent un traitement

Les symptômes d'une infection des voies respiratoires supérieures qui nécessitent un traitement et une évaluation par un médecin sont :

- un état général affaibli
- une période de fièvre clairement prolongée
- des difficultés à respirer

Si vous n'arrivez pas à vous en sortir uniquement avec un traitement à domicile, appelez la ligne d'assistance corona de Karviainen :

tél. 044 722 3222 (les jours ouvrables de 8h00 à 16h00)

tél. 044 731 9157 (les jours ouvrables de 8h00 à 16h00)

tél. 044 720 8195 (les jours ouvrables de 8h00 à 16h00)

Ou appelez le système de rappel des centres de santé de 08h00 à 16h00 (Nummela, tél. **09 4258 2400** ; Karkkila, tél. **09 4258 2200**).

Veillez ne pas vous présenter au centre de santé avec des symptômes respiratoires sans rendez-vous.

En dehors de ces heures, appelez le service de santé de garde, tél. **116 117**. En cas d'urgence, appelez le **112**.

Instructions pour les personnes de plus de 70 ans

Karviainen dispose d'une ligne d'assistance téléphonique pour les personnes de plus de 70 ans : tél. 09 4258 2945 les jours ouvrables de 9h00 à 15h00. La ligne d'assistance téléphonique donne des instructions et des conseils pour organiser la vie quotidienne dans cette situation exceptionnelle. Contactez la hotline si vous avez des difficultés à vous procurer des produits alimentaires ou des services pharmaceutiques, par exemple, ou si vous avez besoin d'autres conseils ou orientations concernant la vie quotidienne pendant l'épidémie de coronavirus qui ne sont pas liés à la santé. Les personnes de plus de 70 ans sont des personnes à risque élevé pour le coronavirus et devraient rester en quarantaine jusqu'au 13.4.2020.

Tout le monde ne sera pas testé pour le coronavirus

En cas de suspicion d'infection, les échantillons sont désormais principalement prélevés sur les patients qui se trouvent aux urgences des hôpitaux et qui souffrent d'une pneumonie suspecte sans cause apparente. De plus, les tests effectués par le personnel de santé sont surtout limités aux urgentistes.

Toutes les personnes atteintes d'une infection respiratoire et d'une exposition possible au coronavirus doivent rester à la maison pendant une période d'au moins une semaine après l'apparition des premiers symptômes. Si les symptômes persistent plus longtemps, vous devez rester à la maison pendant la durée des symptômes plus un jour supplémentaire sans symptômes.

Le nombre de rendez-vous disponibles pour les soins infirmiers non aigus est limité. Vous pouvez consulter un médecin si nécessaire. Les patients souffrant d'infections respiratoires sont séparés des autres dans les deux centres de santé, de sorte que vous pouvez vous rendre sans danger à un rendez-vous régulier. Nous avons pu répondre à un grand nombre d'appels, mais n'oubliez pas d'attendre votre tour. Les visites dans les urgences hospitalières sont toujours interdites.

Personnes revenant de l'étranger

Les personnes qui reviennent de l'étranger doivent rester en quarantaine pendant une période de deux semaines. Les professionnels de la santé ne peuvent rédiger des notes d'absence que pour des raisons de maladie. Une absence résultant de quarantaine est une question qui doit être résolue entre un employé et son employeur.

Protégez-vous et protégez vos proches

Chacun peut retarder la propagation du coronavirus par son propre comportement. Éviter et réduire les contacts sociaux est maintenant également important pour les personnes en bonne santé. Cela permet de ralentir la propagation de l'épidémie. Évitez les foules et maintenez une distance minimale d'un mètre entre vous et les autres.

Le maintien des contacts avec les proches est crucial, car les circonstances exceptionnelles peuvent être source d'inquiétude. Cependant, tout le monde devrait éviter les visites en personne. Appelez vos amis et votre famille, demandez leur comment ils vont et mettez-vous au courant.