

Votre médecin évoque ou a confirmé une **infection par le COVID-19** et votre prise en charge ne nécessite pas d'hospitalisation à ce jour.

Pour un suivi à domicile sécurisant,

utilisez 

✓ J'appelle la plateforme **ODYSSEE**
Tél : 06 14 61 38 83 ou 01 30 94 03 68

7/7j de 8h à 20h

ou par courriel à parcoursplusco@association-odyssee.fr

Votre **dossier sera créé.**

Je transmets les coordonnées de mon médecin

✓ **Je me connecte à l'application sur mon ordinateur ou mon smartphone**

- Via www.terr-esante.fr/patients
- ou en téléchargement sur les stores d'application
- ou avec les QR codes ci-contre.

✓ **Je note mes critères de surveillance.**
L'équipe soignante en charge de la télésurveillance analyse vos réponses et vous recontacte si besoin.



Disponible sur
App Store



DISPONIBLE SUR
Google play



VOUS DEVEZ RESTER À VOTRE DOMICILE

- **N'allez pas travailler** (votre médecin vous fait un arrêt de travail)
- **Ne vous rendez pas dans les lieux publics**
- **N'allez pas autant que possible faire vos courses vous-même**
- **Ne fréquentez pas des lieux où se trouvent des personnes fragiles** (hôpitaux, maternités, structures d'hébergement pour personnes âgées...)
- **Si une sortie est indispensable, portez un masque chirurgical**



APPLIQUEZ LES MESURES SUIVANTES

- **Portez un masque chirurgical lorsque vous êtes en contact avec vos proches**
- **Le masque doit être porté par vous ; il n'y a pas d'intérêt à ce que votre entourage dans le même domicile en porte un**
- **Lavez-vous les mains régulièrement** (ou utilisez une solution hydroalcoolique), **idéalement toutes les heures**
- **Ne rentrez pas en contact avec les personnes fragiles** (femmes enceintes, malades chroniques, personnes âgées...)
- **Aérez régulièrement votre domicile**

Pour toute question concernant le coronavirus

Gouvernement.fr/info-coronavirus

0 800 130 000 (appel gratuit)

**En cas d'aggravation de votre état de santé,
composez le 15**

Prendre sa température

- Réservez votre thermomètre à votre seul usage et suivez les instructions d'utilisation du fabricant.
- En cas de prise à l'oreille, assurez-vous de l'absence de bouchon de cérumen afin que l'appareil soit au contact de votre tympan ; éventuellement vérifiez dans l'autre oreille.

Prendre votre fréquence cardiaque / son pouls

- Tendre le poignet - la face intérieure (avec les vaisseaux sanguins) tournée vers vous.
- Avec l'index et le majeur, appuyer sur les vaisseaux.
- Pendant 30 secondes, compter les pulsations, puis multiplier par deux pour obtenir le chiffre de référence.
- Au repos, la fourchette pour un adulte est située entre 50 et 100 pulsations.



Prendre votre fréquence respiratoire

- Poser votre main sur le thorax au repos
- Respirer calmement
- Pendant une minute compter le nombre de soulèvements de votre thorax = fréquence respiratoire



Questions auxquelles vous devez répondre chaque jour

- **Votre température** | _ _ | °C
- **Votre fréquence cardiaque** | _ _ _ | pulsation par minute
- **Votre fréquence respiratoire** | _ _ | inspirations par minute
- **Avez-vous des frissons ?** Oui Non
(sensation de froid accompagnée de tremblements)
- **Avez-vous eu un malaise dans les 24 dernières heures ?** Oui Non
- **Comment évaluez-vous votre toux ?** | _ _ _ | 0 à 4
(0 pas de toux, 4 toux invalidante)
- **Comment évaluez-vous votre gêne respiratoire ?** | _ _ _ | 0 à 4
(0 respiration normale, 4 gêne maximale)
- **Vous sentez vous capable de continuer à respecter les conditions de confinement ?** Oui Non

Suivi médical : les conditions d'organisation de ce suivi et de sa fréquence sont décidées par votre médecin lors de la consultation initiale. En fonction de votre état, ce suivi peut être réalisé en présentiel, en téléconsultation, ou par téléphone. Soyez particulièrement vigilant à la fin de la première semaine : n'hésitez pas à l'appeler.

Votre médecin peut vous prescrire un télésuivi par un infirmier pour vous accompagner.

Pour toute question concernant le coronavirus

[Gouvernement.fr/info-coronavirus](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

0 800 130 000 (appel gratuit)

**En cas d'aggravation de votre état de santé,
composez le 15**