Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

FICHE D'INFORMATION

NOUVEAU CORONAVIRUS : recommandations pour les proches aidants

État au 06.04.2020

Le nouveau coronavirus est particulièrement dangereux pour les personnes de plus de 65 ans et celles déjà atteintes de certaines maladies. Vous vous occupez d'une personne vulnérable ou faites ménage commun ? Dans cette fiche, vous trouverez des informations dont vous devriez 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 préparant, avec la personne dont vous avez la charge, les informations qui seraient utiles à votre suppléant.

Ces maladies rendent vulnérables :

- cancer
- diabète
- faiblesse immunitaire due à une maladie ou à un traitement
- hypertension artérielle
- maladies cardio-vasculaires
- maladies chroniques des voies respiratoires

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

Restez à la maison et faites si possible du télétravail. Suivez les règles d'hygiène et de conduite et veillez à votre état de santé (Voir « À quoi faut-il prêter attention en cas de symptômes ? »).

Si le **télétravail** n'est pas possible **dans votre profession**, évaluez la situation à titre individuel : quel est le risque que je sois infecté pendant les trajets ou au travail ? Demandez au besoin un soutien pour la prise en charge.

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, 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 qui souffre de **démence** ou prenez en charge quelqu'un qui en souffre, vous pouvez trouver un conseil sur le **Téléphone Alzheimer national** (058 058 80 00) ou sur 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 2 m avec les autres personnes. Si des amis ou des voisins font des achats pour vous, ils doivent les déposer devant la porte.

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 .

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. Appelez le 144 s'il s'agit d'une urgence. Gardez toujours une **distance d'au moins 2 m** avec les autres personnes.

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 d'au moins deux mètres avec les autres personnes.

À qoui 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 2 m. Il est important vous laver soigneusement les mains au préalable. Vous pouvez discuter dans les escaliers ou à la fenêtre en gardant la distance nécessaire.

Si la personne dont vous avez la charge doit se rendre chez le médecin, vous ou elle doit commander un taxi et s'asseoir sur le siège arrière à droite. Appelez le 144 s'il s'agit d'une urgence. Il faut toujours respecter **la distance de 2 m** avec les autres personnes.

Si vous avez plus de 65 ans et êtes déjà atteint d'une maladie, vous faites partie des personnes vulnérables. Nous vous recommandons instamment **de rester chez vous**. Seule exception : si vous devez aller chez le médecin. **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, qui habite à proximité de la personne à prendre en charge et qui lui rende 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.**

À quoi faut-il prêter attention en cas de symptômes ?

Si vous avez **des symptômes de la maladie du nouveau coronavirus**, restez à la maison et évitez le contact avec d'autres personnes, et notamment avec la personne prise en charge.

Les symptômes de la maladie sont :

- toux (généralement sèche)
- maux de gorge
- souffle court
- fièvre, sensation de fièvre
- douleurs musculaires

Suivez strictement les consignes pour **l'auto-isolement** publiées sur le site internet de l'OFSP www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus. Attendez 48 heures après la fin des symptômes, et si les premiers symptômes sont apparus il y a au moins 10 jours, vous pouvez arrêter l'isolement.

Si vous ou la personne dont vous avez la charge faites partie des personnes vulnérables et présentez des symptômes de la maladie :

Appelez tout de suite votre médecin ou un établissement de santé, même le week-end. Dites que vous appelez en raison du coronavirus et que vous faites partie des personnes vulnérables. Décrivez vos symptômes.

Informez-vous sur la maladie et ses symptômes, avant que vous ou la personne prise en charge ne présentiez des symptômes d'une infection au coronavirus. Vous trouverez des informations à jour sur le site internet de l'OFSP sur comment vous protéger et les autres et comment agir en cas de symptômes.

Que faire en tant que proche aidant si vous tombez malade ?

Si vous tombez malade, vous devez vous placer en auto-isolement, même si vous ne présentez que de légers symptômes. 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 et www.ofsp-coronavirus.ch.

S'il n'est pas accessible, vous pouvez joindre l'infoline l'OFSP 24 h sur 24 au +41 58 463 00 00.