



RECOMMANDATIONS AUX DREPANOCYTAIRES DURANT CETTE EPIDEMIE DE COVID-19

Depuis janvier 2020, le coronavirus, connu sous le nom de COVID-19 est devenu un problème de santé publique.

Comme pour toute pathologie infectieuse constituant un enjeu de santé publique, la vigilance doit être accrue pour les personnes déjà atteintes d'une maladie sous-jacente, ce qui est le cas de la drépanocytose.

Quelles précautions doivent prendre les personnes atteintes de Drépanocytose face à cette épidémie de COVID-19 ?

1. Suivre les mesures préventives prodiguées par le Ministère de la Santé et de l'Action sociale :

- Se laver minutieusement et régulièrement les mains avec de l'eau et du savon ou utiliser une solution hydro-alcoolique ;
- Éviter de toucher les yeux, le nez, la bouche quand les mains ne sont pas lavées ;
- Utiliser un mouchoir jetable pour tousser, éternuer ou se moucher ;
- Jeter le mouchoir dans une poubelle ;
- Nettoyer et désinfecter les objets et surfaces touchés fréquemment ;
- Éviter le contact avec les personnes présentant des symptômes de maladies respiratoires, tels que la toux ;
- A défaut du mouchoir, tousser ou éternuer dans le creux du coude ;
- Éviter les rassemblements et rester autant que possible à la maison ;
- Garder une distance d'au moins 1mètre vis-à-vis de toute personne ;



- Toujours laver avec de l'eau javellisée puis rincer les aliments crus (fruits, légumes) avant leur consommation.

2. Respecter les recommandations ci-après :

+ Règles d'or à respecter par le patient drépanocytaire

- Boire beaucoup d'eau (environ 3l /jour pour un adulte) ;
- Avoir une alimentation saine et variée ;
- Avoir une bonne hygiène corporelle ;
- Dormir au moins 7h par nuit ;
- Éviter de rester dans des endroits mal aérés ou enfumés ;
- Surveiller sa température et si elle est sup à 38°C contacter votre médecin traitant ;
- Surveiller ses yeux et urines, consulter son médecin si ces derniers sont trop foncés ;
- Maitriser ses efforts physiques ;
- Éviter de porter des vêtements serrés ;
- Ne pas garder les positions pouvant ralentir ou bloquer la circulation du sang exemple : jambes croisées.

+ Mesures spécifiques pour réduire l'exposition des drépanocytaires au COVID-19

- Rester à domicile et éviter les contacts physiques avec les personnes extérieures (visites) autant que possible ;
- Minimiser le plus possible l'exposition par rapport aux autres : les personnes qui ne sont pas à risque et les enfants pour éviter la contamination ;
- Sauf en cas d'urgence absolue, **éviter de se rendre dans une structure de santé sans rendez-vous ou avis de votre médecin ;**
- **N'appliquer que les traitements prescrits par un/votre médecin** et n'en prendre aucun autre sans avis médical ;
- **S'assurer de disposer de tous les médicaments qui vous sont habituellement prescrits ;**
- Reporter les soins et actes chirurgicaux non urgents ;
- **Réaliser les bilans prescrits et les transmettre au médecin traitant** selon les modalités que vous aurez définies ensemble (téléphone, email) ;



- Si un déplacement s'impose, utiliser autant que possible un moyen de transport privé ou un taxi. En cas d'utilisation de transport en commun, porter un masque ou à défaut se protéger la bouche et le nez par un foulard, un vêtement ;
- Ne pas utiliser les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) ;
- Si vous pensez être infecté par le coronavirus car vous présentez certains des signes suivants : fièvre, toux, difficulté à respirer, **restez à la maison** et contactez les numéros ci-après :
 - **Cellule d'Alerte : 78 172 10 81- 76 765 97 31 - 70 717 14 92 ;**
 - **SAMU : 15 15 ;**
 - **Numéro vert SNEIPS : 800 00 50 50**

Et Appeler son médecin traitant ou le service médical qui vous suit.