

Version du 19 mars 2020: Les patients dialysés et greffés font partie des personnes fragiles, à risque de développer des formes graves de la maladie COVID-19, conduisant à plus de complications et de décès.

Il nous a donc semblé nécessaire de proposer des conseils, issus notamment des recommandations publiées dans différents pays, que nous faisons évoluer au fil du temps et de l'actualité.

L'objectif est de se protéger au maximum du virus, d'éviter de l'attraper, ou à défaut de retarder au maximum la contamination. En effet, gagner du temps, c'est éviter de surcharger notre système de soin, dans une période où il sera probablement sous tension. C'est aussi permettre que les connaissances sur la maladie s'améliorent et que des traitements efficaces soient identifiés.

✓ Appliquez toutes les précautions recommandées pour la population générale : lavage des mains, tousser ou éternuer dans son coude, usage des mouchoirs en papier, etc.

✓ **Restez chez vous.**

✓ **Ne prenez pas les transports en commun.**

✓ **Ne vous rendez plus dans les lieux publics, les foules, grandes surfaces, etc.**

Les restaurants, cafés, cinémas, etc. sont de toute façon fermés.

✓ **Évitez les activités collectives et les réunions de famille.**

✓ **Si vous travaillez :**

- Optez si possible pour le **télétravail**.

- Mise à jour du 18 mars 2020 : Si le télétravail n'est pas possible, **obtenez un arrêt de travail en ligne directement via l'assurance maladie sur declare.ameli.fr**.

✓ **Évitez les contacts avec les personnes extérieures.**

- Évitez tout contact avec des personnes ayant des symptômes.

- On peut être contagieux sans avoir aucun symptôme.

- C'est notamment le cas pour les enfants qui semblent avoir des formes très bénignes mais très contagieuses de la maladie : évitez les contacts avec les enfants de moins de 10 ans.

✓ Pensez à **désinfecter les objets et emballages venant de l'extérieur** (courses, livraisons) : le virus survit 48-72h sur le plastique et 24-48h sur le carton et l'acier.

✓ **Si un de vos proches vivant sous le même toit que vous est contaminé**, des précautions doivent être prises : port de masques, rester à une distance suffisante, hygiène parfaite du domicile avec désinfection des surfaces où le virus peut subsister pendant plusieurs jours, etc.
Il peut être utile d'envisager transitoirement un hébergement séparé.

✓ **N'interrompez pas vos traitements, ne modifiez pas les dosages.**

Assurez-vous de disposer d'un stock suffisant de vos médicaments habituels.

✓ Les anti-inflammatoires pourraient être un facteur d'aggravation de l'infection.

- **Les anti-inflammatoires non stéroïdiens sont de toute façon contre-indiqués** en cas d'insuffisance rénale.

- **Ne modifiez surtout pas vos traitements par cortisone.**

✓ Vos ordonnances, même périmées, permettent de renouveler vos traitements en pharmacie jusqu'au 31 mai 2020.

✓ **Ne vous rendez pas à l'hôpital sauf si c'est strictement nécessaire**, préférez les téléconsultations ou une simple conversation téléphonique avec votre médecin.

✓ Si vous devez fréquenter un lieu confiné, par exemple un centre de dialyse ou un hôpital, où vous pourriez croiser des personnes contagieuses, **portez un masque** et respectez une **distance de sécurité d'au moins un mètre** avec les autres personnes.

✓ **Les masques sont réservés aux professionnels de santé, les personnes fragiles ne peuvent à ce jour pas s'en procurer en pharmacie.**

Demandez à votre médecin, à votre centre de néphrologie, de dialyse ou de greffe s'il est possible de vous en donner quelques-uns.

✓ **Si vous avez des symptômes qui vous font craindre d'avoir attrapé le coronavirus (toux, fièvre, difficultés à respirer, etc.) contactez sans attendre votre néphrologue ou le service de néphrologie qui vous suit.**

Prenez soin de vous et de vos proches.