- Si vous n'êtes pas concerné(e) par la nécessité de garder vos enfants mais que vous présentez des facteurs de risque de forme grave et que votre entreprise demande que vous veniez travailler, il n'est pas prévu de solution actuellement. Votre employeur n'a pas à exiger que vous présentiez un arrêt maladie. Nous pouvons établir un certificat mentionnant que vous présentez un risque particulier et vous encourageons à signaler à votre employeur qu'il engage sa responsabilité en vous obligeant à venir travailler.

4. **Si vous présentez des symptômes évoquant une infection à COVID-19**

Lorsqu'ils existent, les symptômes de l'infection à COVID-19 sont proches de ceux de la grippe. Ils associent le plus souvent une **toux**(avec ou sans glaires), une **fièvre**, et une **difficulté à respirer dans les cas graves.** Ces trois symptômes majeurs sont les plus fréquents, mais certains malades n'ont pas de fièvre, ou toussent plusieurs jours avant qu'elle n'apparaisse.
À ces trois symptômes principaux peuvent s'ajouter des courbatures, une fatigue, un mal de gorge, des maux de tête, un rhume, un manque d'appétit, voire des douleurs du ventre et une diarrhée.
La période d'incubation du COVID-19 est très variable. Il s'agit du délai qui sépare la contamination de l'apparition des premiers symptômes (en cas de maladie symptomatique). Ce délai est d'environ 5 jours mais pourrait être beaucoup plus variable. Or, **les sujets contaminés sont parfois contagieux durant cette période, donc avant même de savoir qu'ils sont atteints.**
Actuellement, **il n'est pas possible de faire des tests en-dehors de l'hôpital** et les tests ne sont faits que pour les cas graves.
Si vous présentez ces symptômes, deux situations se présentent :

- Votre fatigue est importante, votre toux est très gênante, vos courbatures sont douloureuses… ; mais vous « tenez le coup » : **restez chez vous au chaud et déclarez votre absence à votre employeur éventuel.** On fera la paperasse plus tard.
- Vous ne tenez littéralement pas debout, votre affaiblissement est extrême OU vous avez des difficultés à respirer. Il ne s'agit pas d'une respiration sifflante, mais d'un essoufflement sans cause : vous avez l'impression de manquer d'air, comme après avoir couru, alors que vous n'avez pas fait d'effort significatif. **C'est DANS CE CAS et dans ce cas seulement, que vous devez appeler le 15.**
- En cas de doute, contactez les médecins de la Maison de Santé.

Dans tous les cas, évitez les contacts pour ne pas contaminer les autres. Restez dans votre chambre, aérez régulièrement, et incitez votre famille ou vos colocataires à ne pas venir vous voir et à se laver les mains régulièrement. Le lave-vaisselle et le lave-linge tuent les virus. Nettoyez à l'alcool ou autre nettoyant tout ce que vous touchez en dehors de votre chambre, portez un masque lorsque vous la quitter ou une écharpe enroulée autour de la bouche et du nez.

Vous pouvez lire une synthèse des connaissances actuelles ici : https://www.atoute.org/n/article383.html

N'hésitez pas à faire passer ce message à vos connaissances habitant le secteur.

Continuez à vous aimer, à vous parler, à être solidaires.

L'équipe de la Maison de Santé