

Vous avez accouché avec le COVID (test positif)

Conseils pour votre retour à la maison

Vous pourrez rentrer à domicile dès que possible, selon l'évolution de votre santé et celle de votre enfant, et une fois votre suivi organisé.

Vous devrez observer des **mesures strictes durant 14 jours** après le début de vos symptômes.

Pour éviter de contaminer votre bébé nouveau-né, respectez, vous et votre conjoint, les consignes suivantes :

- Ne présentez pas le bébé à vos proches : **ne sortez pas, ne recevez aucune visite** (sauf celles des soignants ou des aidants). Il faudra charger une autre personne de faire les courses nécessaires pour le foyer.
- Si vous en disposez, portez un masque chirurgical, notamment pour les tétées ou les moments de proximité avec votre bébé.
- Lavez-vous les mains au savon très régulièrement. Avant et après les soins au bébé, lavez-vous les mains, ou si vous en disposez, frictionnez-vous les mains avec le soluté hydro-alcoolique.
- Toilette quotidienne. Savonnez vos seins une fois par jour si vous allaitez.
- Placez le lit du bébé à au moins 2 mètres de votre lit ou votre fauteuil, ou dans une autre pièce.
- Limitez les contacts avec vos autres enfants.
- Aérez régulièrement.

Pour éviter de contaminer les autres occupants du domicile

- Si cela vous est possible, installez-vous avec le bébé dans une pièce spécifique, limitez les contacts avec les autres personnes.
- Tout le monde doit se laver les mains au savon très régulièrement et observer les gestes barrières.
- Nettoyez la salle de bains et les toilettes après les avoir utilisées avec de l'eau de javel ou des produits désinfectants.
- Ne partagez pas vos objets de tous les jours : serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, etc.
- Nettoyer quotidiennement les surfaces fréquemment touchées (poignées, téléphones mobiles, etc.), par exemple avec alcool à 70° ou lingettes ou javel diluée (pas de javel sur les écrans).

Soyez attentive à votre santé et celle de votre enfant

Prenez votre **température** 2 fois par jour, soyez attentive à votre **respiration**. Une **aggravation** brutale de votre état de santé reste possible. Si vous avez un doute sur l'évolution de votre maladie, contactez votre médecin ou la maternité. Si vos symptômes s'aggravent et que vous avez des difficultés à respirer, faites le **15** (ou le **114** pour les personnes sourdes ou malentendantes). Si vous vivez seule, donnez des nouvelles régulièrement à vos proches.

Prenez la **température** de votre bébé 2 fois par jour, jusqu'à la prochaine consultation médicale. Si votre **bébé** est gêné pour respirer, s'il tète mal ou est mou et abattu, s'il est fébrile, contactez immédiatement le pédiatre de garde ou la maternité ou faites le **15** (ou le **114** pour les personnes sourdes ou malentendantes).

Le suivi de votre bébé

Un **suivi rapproché est nécessaire** pour vous et votre enfant. Il sera **organisé** avec vous par l'équipe de maternité avant votre sortie. Respectez bien les différents rendez-vous (visites, consultations, entretiens téléphoniques).

Observez les consignes données pour **préparer les visites à domicile de la sage-femme** ou de la puéricultrice.

Les consultations pour les **vaccinations** des nourrissons doivent être maintenues sans retard.

Fiche d'information pour les personnes COVID à domicile : https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/covid19_fiche_patients-2.pdf. Liens et informations pour tous sur le site du réseau RP2S : www.rp2s.fr