CENTRE DE LUTTE CONTRE LE CANCER LEON BERARD

GUIDE DU DÉCONFINEMENT

QUELQUES CONSEILS POUR BIEN L'APPRÉHENDER

Ce guide est également disponible sur notre site internet www.centreleonberard.fr

AVANT VOTRE PROCHAINE VENUE AU CENTRE LÉON BÉRARD

J'ai un rendez-vous programmé au Centre Léon Bérard, quelle est la conduite à tenir ?

Si vous avez les symptômes suivants :
fièvre (température supérieure à 38°C), toux sèche, difficulté à respirer ou fréquence respiratoire élevée (supérieure à 20 cycles /min), anosmie (perte de l'odorat) ou agueusie (perte du goût)

ou

Si vous avez eu un prélèvement naso-pharyngé positif pour le coronavirus par RT-PCR.

➤ Nous vous remercions d'appeler le secrétariat du médecin ou du service dans lequel vous êtes attendu qui vous indiquera ce que vous devez faire.

Si vous n'avez aucun symptôme, vous pouvez venir au Centre Léon Bérard et vous présenter à l'accueil habituel.
Un contrôle (désinfection des mains, port du masque et questionnaire) est en place.

Pour rappel, **les accompagnants ne sont toujours pas admis** au Centre Léon Bérard pour la sécurité des autres malades

Questionnaire auquel vous répondrez à votre arrivée au Centre (répondre par oui ou non) :

1/ Avez-vous, au cours des 15 derniers jours, été en contact rapproché avec une personne malade du COVID-19 ?
2/ Avez-vous de la fièvre (température supérieur à 38°C) ?
3/ Avez-vous une toux sèche ?
4/ Avez-vous de la difficulté à respirer ?
5/ Avez-vous une perte de l'odorat ?
6/ Avez-vous une perte du goût ?
7/ Avez-vous eu un test positif pour le COVID-19 ?

Source : auto-questionnaire de la Société française d'anesthésie-réanimation (SFAR)

Dois-je faire un test sanguin ou un prélèvement à la recherche du coronavirus en laboratoire de ville ?

Si vous n'avez **pas de symptômes**, ne faites **pas de test sanguin ou de prélèvement naso-pharyngé** en laboratoire de ville. Si votre médecin en charge estime que l'un de ces tests est indiqué pour vous, il vous le prescrira ou le fera réaliser au Centre.

J'ai peu ou pas de symptômes, mais j'ai été testé positif au coronavirus, puis-je quand même venir au CLB pour poursuivre mon traitement, pour passer mon examen ou pour mon rendez-vous de consultation ?

Cela dépend de votre état clinique, de votre cancer et du traitement ou examen prévu.
Dans tous les cas, vous devez **impérativement joindre le secrétariat de votre médecin du CLB** avant de venir afin qu'une prise en charge adéquate vous soit proposée et que votre éventuelle venue soit bien préparée.

Si vous venez sans prévenir, vous risquez de ne pas pouvoir avoir votre traitement ou votre examen faute d'être orienté dans le bon circuit.

LORS D'UNE HOSPITALISATION

Est-il possible d'avoir des visites lorsque l'on est hospitalisé ?

Les visites sont **régulées**. Nous vous prions d'être attentifs et de **respecter les consignes** de visites ou leur **interdiction formelle**, selon le service d'hospitalisation.

Vous avez d'autres interrogations par rapport à votre venue au CLB ? Une foire aux questions est en ligne sur notre site internet sur la page « COVID-19 : vous informer ».

LES SOINS DE SUPPORT

Les **soins de support socle** (accompagnement psychologique, prise en charge sociale, prise en charge nutritionnelle et prise en charge de la douleur) **se poursuivent** comme depuis le début du confinement sous la forme de consultations, téléconsultations et avis pendant les hospitalisations. De même, il y a poursuite de l'activité de l'équipe mobile de soins palliatifs.
En ce qui concerne les **thérapies complémentaires** (bien être, art-thérapie, sophrologie...), elles sont toujours **interrompues**.

La prise en charge par les **enseignants en activité physique adaptée** et les **ateliers d'éducation thérapeutique** continuent eux **à distance** !

Un challenge d'activité physique adaptée à faire chez soi

Pour **garder la forme chez soi et en toute sécurité**, les enseignants en activité physique adaptée vous propose différents exercices illustrés, pour pour vous et vos proches.

> Rendez-vous sur notre site internet, rubrique actualités « Des exercices d'activité physique adaptée pour vous accompagner ! ».

Des conseils bien-être pour prendre soin de soi

Nos **socio-esthéticiennes** et **socio-coiffeuses** ne vous oublient pas : vidéos pour prendre soin de vos mains ou encore des conseils capillaires (pratiquer un auto-massage du cuir chevelu, perte des cheveux...).

> Rendez-vous sur notre site internet, rubrique actualités « Se soutenir pendant le confinement ».
> Vous pouvez également les joindre par mail à **bienetre@lyon.unicancer.fr**, elles pourront vous donner des conseils.

Espace de Rencontres et d'Information (ERI)

L'ERI est de nouveau **ouvert** depuis le jeudi 14 mai, mais également toujours **joignable** par email (**eri@lyon.unicancer.fr**) ou téléphone (**04 78 78 28 64**), du mardi au jeudi.

Les interventions des associations au Centre Léon Bérard sont toujours suspendues à ce jour. Cependant, elles continuent leurs actions pour répondre à vos questions, vous accompagner,...

Rendez-vous sur notre site internet, rubrique Actualités « se soutenir pendant le confinement » afin de retrouver leurs actions.

DANS MA VIE COURANTE, LA VIE DE TOUS LES JOURS

Dans la mesure du possible, restez prudents, **limitez vos déplacements** et sorties, respectez les **gestes barrières** (lavage des mains, toussez dans votre coude et distanciation de 1m50 avec les autres personnes) et **portez un masque** (chirurgical ou en tissu) lorsque vous êtes en contact avec d'autres individus.

Ne fréquentez pas de personnes malades ou présentant les symptômes de la maladie COVID-19.

Masques chirurgicaux et masques en tissu : les bons gestes à adopter

LAVEZ-VOUS LES MAINS !

Avant de mettre et/ou enlever votre masque*, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou avec une solution hydroalcoolique.

*Masque chirurgical et/ou en tissu.

POUR LE METTRE :

- Tenez le masque par les lanières élastiques.
- Ajustez le masque de façon à recouvrir le nez, la bouche et le menton.

POUR L'ENLEVER

Décrochez les lanières élastiques pour décoller le masque de votre visage.

4h maximum

IL FAUT CHANGER LE MASQUE :

- Lorsque vous l'avez porté 4h.
- Lorsque vous souhaitez boire ou manger.
- Si le masque s'humidifie.
- S'il est endommagé.
- S'il s'agit d'un masque chirurgical, jetez-le dans un sachet individuel et lavez-vous les mains.

Masques chirurgicaux et masques en tissu : les bons gestes à adopter

A NE PAS FAIRE

- Evitez de le toucher et de le déplacer.
- Ne le mettez jamais en position d'attente sur le front ou sur le menton.
- Ne mettez pas votre masque dans votre poche ou votre sac après l'avoir porté. En attendant de le laver, isolez-le dans un sac en plastique.
- Les masques en tissu (hors FFP2 et/ou chirurgicaux) ne sont pas destinés au personnel soignant.

ATTENTION

Les masques chirurgicaux et/ou en tissu ne remplacent pas les gestes barrières à adopter !

- Lavez-vous très régulièrement les mains.
- Saluez sans se serrer la main et évitez les embrassades.
- Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir.
- Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le.
- 1 mètre — Respectez une distance d'1 mètre.

60°C

Lavez votre **masque en tissu** à la machine avec de la lessive ou du savon de Marseille. Au moins 30min à 60°C minimum.

Utilisez un sèche-ligne ou un sèche-cheveux pour sécher votre masque, ou encore, le faire sécher à l'air libre sur une surface désinfectée.

Et le port des gants ? Souvent mal utilisés, ils sont plutôt à déconseiller ! Une désinfection régulière des mains avec du savon ou une solution hydroalcoolique est plus efficace.

Pour les personnes atteintes de cancer, y a-t-il des consignes particulières pour les sorties ?

À moins de précautions spécifiques liées à votre traitement en cours ou récent, **les consignes pour les sorties sont les mêmes que pour le reste de la population** : port du **masque** (chirurgical ou en tissu) lorsqu'il y a contact rapproché avec d'autres personnes (obligatoire dans les transports en commun). De même, il ne faut pas oublier de **se désinfecter les mains** avec une solution hydroalcoolique à la sortie des lieux publics ou d'un transport en commun.

Je dois reprendre le travail, est-ce possible ?

Même si vous n'avez pas de symptômes de la maladie COVID-19, il est préférable de **contacter votre médecin** en charge au Centre Léon Bérard afin de savoir si vous pouvez reprendre le travail et dans quelles conditions.

Est-ce que je peux aller chez le coiffeur ?

Si vous êtes asymptomatique, vous pouvez aller chez le coiffeur en **respectant les gestes barrières** et en portant un **masque** en tissu ou un masque chirurgical.

Est-ce que mes petits enfants peuvent venir à mon domicile pour me rendre visite ?

Si vos petits-enfants et leurs parents ne sont pas malades, ils peuvent en effet vous rendre visite **en respectant les gestes barrières**. Il est préférable que vous portiez un **masque** (chirurgical ou en tissu) et respectiez une **bonne distanciation** (1m50).

Est-ce que je peux prendre ma voiture et me promener dans un rayon de 100 kilomètres ?

Oui, si vous n'avez **pas de symptômes**, si vous respectez les **gestes barrières** et si cela reste **raisonnable** dans le cadre de votre **prise en charge actuelle** (précautions standard liées à la chimiothérapie, à la chirurgie).

Et si nous sommes plusieurs dans la voiture ?

Si ce sont les personnes avec qui vous vivez, considérez votre voiture comme votre lieu de vie. Cependant, si ce sont des personnes avec qui vous n'avez pas eu de contact régulier, il est préférable de **respecter les gestes barrières et de porter un masque** (en tissu ou chirurgical).

Est-ce que je peux aller me promener, en dehors de la ville, en forêt ou au bord d'un lac si je sais que je ne croiserai personne ?

Oui, si cela n'est **pas contre-indiqué dans le cadre de votre prise en charge actuelle** (chimiothérapie en cours, après votre chirurgie) ou si vous vous sentez **fatigué** ou présentez d'autres **symptômes**.

Comment savoir si je suis immunodéprimé ?

Vous êtes **immunodéprimé** si vous êtes **en cours de traitement par chimiothérapie**, **immunothérapie**, par **médicament immunosuppresseur** ou **corticothérapie** à forte dose, ou si votre **taux d'immunoglobulines,** vos globules blancs (notamment les lymphocytes et les neutrophiles) sont abaissés.
De plus, cette fragilité immunitaire se poursuit généralement plusieurs mois (jusque 5 ans) après la fin des traitements.

J'ai été traité il y a plus de dix ans, suis-je plus à risque que les autres d'avoir une forme grave de COVID 19?

Non. **Les personnes en surveillance de leur cancer ne sont pas considérées plus à risque que d'autres**. Les facteurs et pathologies induisant un risque supplémentaire de maladie COVID 19 grave chez ces personnes sont, comme pour toute personne non atteinte de cancer :

- l'âge de plus de 70 ans,
- l'insuffisance respiratoire (sous oxygénothérapie à la maison, asthme sévère, mucoviscidose, BPCO),
- l'insuffisance cardiaque sévère
- l'insuffisance rénale dialysée,
- le diabète sous insuline et non équilibré,
- les maladies ou traitements immunosuppresseurs : VIH non contrôlé / SIDA, greffe d'organe solide ou de cellules souches hématopoïétiques
- les personnes avec obésité morbide (IMC ≥40)
- les femmes enceintes (par précaution – pas de données scientifiques avérées)

Puis-je bénéficier d'une prescription de maques ?

La prescription de masques est **réservée aux patients à haut risque**, donc **immunodéprimés**, et doit être faite par le **médecin traitant**.

Réalisation : Centre Léon Bérard - Mai 2020
Copyright : Romain Etienne / item - Armelle Vuono