

Les conseils de France Lymphome Espoir pour la phase post-confinement

L'annonce du déconfinement est une nouvelle que nous attendions tous avec impatience. Néanmoins, la phase post-confinement pose de nombreuses questions pour les personnes fragiles. Afin de tenter de répondre à certaines d'entre elles, nous vous proposons quelques conseils destinés aux personnes touchées par les lymphomes et à leurs proches. Il s'agit d'indications générales, à adapter en fonction de chaque situation, notamment votre risque individuel et la circulation locale de l'épidémie. **Votre hématologue peut vous aider à définir une stratégie post-confinement adaptée à votre cas particulier. N'hésitez pas à le contacter !**

Elaborés à partir des différents rapports et recommandations disponibles, avec l'aide de notre [Comité scientifique](#), ces conseils seront régulièrement mis à jour¹.

✓ Qui sont les personnes fragiles ?

Être fragile signifie que l'on présente un **risque plus important de développer une forme grave de la maladie COVID-19 par comparaison à la population générale.**

La liste des personnes fragiles a été établie par le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) : **les patients atteints d'une hémopathie maligne en cours de traitement et les personnes immunodéprimées** en font partie². Les greffes de cellules souches et certains traitements médicamenteux (chimiothérapie, traitement immunosuppresseur, corticothérapie à dose immunosuppressive) peuvent provoquer une immunodépression, souvent temporaire.

Au-delà des risques liés aux traitements des lymphomes, votre niveau personnel de fragilité dépend aussi de l'âge : plus on vieillit, plus il augmente³. L'obésité, le diabète non équilibré, des antécédents cardiovasculaires ou certaines pathologies chroniques respiratoires constituent également des facteurs de risque⁴. À l'inverse, les personnes jeunes et sans autres pathologies ont un risque plus faible.

En cas de doute sur votre situation, consultez votre hématologue.

✓ Un risque variable en fonction des zones géographiques

L'épidémie de COVID-19 a touché les régions françaises de façon très inégale. **La définition des départements rouges ou verts, et en particulier l'indicateur concernant la circulation du virus, vous permet d'identifier plus précisément le niveau de risque local.** Par ailleurs, le risque statistique de croiser le virus est a priori plus élevé dans une grande ville que dans un village isolé, sauf si un foyer d'infection y a été identifié.

✓ Que faire à partir du déconfinement ?

À ce stade, pour les personnes considérées fragiles, il est toujours aussi important de ne pas être contaminé par le virus. Pour y parvenir, nous vous proposons quelques pistes, à adapter en fonction du risque épidémique local et de votre situation personnelle:

- Restez autant que possible chez vous, ainsi que vos proches vivant sous le même toit.
- Évitez de vous rendre dans les lieux fréquentés par le public et préférez, si possible, les [livraisons à domicile ou l'aide de tiers pour vos courses](#) (famille, amis, associations, etc.).

¹ Nous remercions l'association Renaloo, qui nous a autorisés à prendre pour modèle ses excellents conseils à l'attention des patients insuffisants rénaux.

² [Actualisation de l'avis relatif aux personnes à risque de forme grave de Covid-19 et aux mesures barrières spécifiques à ces publics](#) du HCSP.

³ Au 6 avril 2020, en Europe, le nombre de personnes de 65-79 ans représentait 44% dans les cas décédés, et celles de 80 ans et plus, 46% ([Actualisation de l'avis relatif aux personnes à risque de forme grave de Covid-19 et aux mesures barrières spécifiques à ces publics](#) du HCSP).

⁴ Voir l'[Actualisation de l'avis relatif aux personnes à risque de forme grave de Covid-19 et aux mesures barrières spécifiques à ces publics](#) du HCSP pour la liste détaillée des facteurs de risque.

- Si vous retournez sur votre lieu de travail, vous pouvez solliciter la médecine du travail pour l'informer de votre fragilité et permettre certains aménagements pour que votre protection soit renforcée.
- Si votre entreprise ne peut vous garantir des conditions de travail suffisamment sûres, vous pouvez rester en télétravail ou opter pour le [dispositif de chômage partiel prévu pour les personnes fragiles et leurs proches](#). Les travailleurs non-salariés peuvent quant à eux continuer à bénéficier d'[arrêts de travail au titre des recommandations sanitaires](#). Ces dispositifs, qui bénéficient aux personnes fragiles⁵, seront maintenus au moins jusqu'à la fin de l'urgence sanitaire.
- La décision de renvoyer ou pas vos enfants à l'école doit bien évidemment tenir compte de l'intérêt et de l'âge des enfants. Le retour à l'école le 11 mai est basé sur le volontariat et des solutions de scolarisation à distance seront maintenues pour ceux qui resteront chez eux. Vous pourrez continuer à bénéficier, jusqu'au 31 mai 2020, des [dispositifs de chômage partiel et d'arrêt de travail pour garde d'enfants](#) mis en place dans le cadre de l'épidémie.

✓ Si vous devez sortir ou vous déplacer

- **Portez systématiquement un masque**, y compris dans la rue. Une directive du ministère de la Santé en date du 4 mai permet désormais aux personnes à très haut risque de développer une forme grave de COVID-19 de **bénéficier gratuitement de 10 masques par semaine**. Ces masques doivent vous être prescrits par votre médecin traitant et vous pouvez ensuite les obtenir en pharmacie⁶.

- Respectez les gestes barrière :

- Restez à distance d'au moins 1m des personnes que vous croisez, si possible un peu plus⁷ ;
- Lavez-vous fréquemment les mains avec du savon ou, à défaut, utilisez du gel hydroalcoolique. L'utilisation de gants est en revanche déconseillée.

- Évitez de prendre les transports en commun :

- Privilégiez autant que possible votre véhicule personnel, le vélo ou des moyens de transport permettant d'éviter la promiscuité ;
- Dans les taxis, VTC, VSL ou ambulances : portez un masque et vérifiez que le chauffeur en fait autant ; respectez les gestes barrières.

✓ Votre santé

- **Poursuivez vos traitements et votre suivi médical, conformément aux indications de votre hématologue**. S'il ne vous a pas encore contacté, n'hésitez pas à le solliciter pour faire le point sur les modalités de votre suivi post-confinement.

- Si nécessaire, vous pouvez bien entendu vous rendre chez votre médecin, chez votre dentiste, ou à l'hôpital, en appliquant strictement les mesures de protection décrites plus haut.

- Les examens biologiques et les prises de sang peuvent être réalisés à votre domicile. Demandez si vous pouvez en bénéficier.

- Certains actes, examens ou interventions médicales non urgentes, qui ont été repoussés en raison du confinement, vont progressivement être reprogrammés : si vous êtes concerné, discutez-en avec votre hématologue.

- Si vous devez vous déplacer en raison d'une obligation médicale, utilisez de préférence votre véhicule personnel ou, à défaut, demandez si vous pouvez bénéficier d'une prescription de transport sanitaire.

✓ Quelles questions poser à votre hématologue ?

Votre hématologue adaptera votre traitement ou suivi à la phase post-confinement. Il peut également vous aider à déterminer votre niveau de risque individuel et vous conseiller quant aux comportements à adopter en fonction de votre état de santé, ainsi que de votre situation familiale et personnelle.

Voici quelques suggestions de questions à lui poser pour l'aider à vous conseiller :

⁵ Voir le décret n° 2020-521 du 5 mai 2020 définissant les critères permettant d'identifier les salariés vulnérables présentant un risque de développer une forme grave d'infection au virus SARS-CoV-2 et pouvant être placés en activité partielle (<https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000041849680&categorieLien=id>)

⁶ https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/covid-19_distribution_masque_sortie_confinement.pdf

⁷ Plusieurs pays, comme l'Allemagne, l'Australie ou la Belgique, recommandent de se tenir à au moins 1,5 mètre de chaque personne.

- Est-ce qu'en raison de mon état de santé je présente un risque particulier par rapport au COVID-19 ?
- Est-ce que je dois respecter des précautions particulières quand je viens en consultation ou quand je vais à l'hôpital pour mon traitement et/ou des examens ?
- Quelles précautions dois-je respecter par rapport à mes proches s'ils ne sont plus confinés ?
- Comment ma prise en charge s'organise-t-elle désormais ?
- Est-il possible de recevoir mon / mes traitements à domicile ?
- Comment faire si j'ai un effet indésirable ?
- Puis-je avoir (à nouveau) accès à des soins de support (soutien psychologique, activité physique adaptée, traitement de la douleur, conseils nutritionnels, etc.) ? À qui dois-je m'adresser ?

✓ **Votre vie sociale**

Avec la fin du confinement, il redevient possible de rencontrer ses proches en prenant les précautions adaptées. Si vous souhaitez passer un moment avec une personne qui ne vit pas habituellement avec vous, un ami ou un membre de votre famille, **informez cette personne de votre fragilité et de la nécessité qu'elle contribue à votre protection**, en appliquant les mesures qui suivent :

- Si elle présente des symptômes (fièvre, toux, etc.) ou a été en contact avec une personne contaminée, il faut repousser la rencontre ;
- Pas d'embrassades, ni de serrages de main ;
- Vous devez **porter chacun un masque** ;
- Préférez une rencontre en extérieur, dans un jardin par exemple. A défaut, optez pour une pièce bien aérée ;
- Respectez une distance de sécurité d'au moins 1m entre vous.

À noter que le Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP) préconise de ne rencontrer qu'une seule personne à la fois.

✓ **Une période difficile pour les personnes fragiles**

Il est impossible, à ce jour, de dire combien de temps pourra durer cette période ambiguë, au cours de laquelle les personnes fragiles devront continuer à adapter leurs comportements au risque épidémique, plus encore que le reste de la population. Plusieurs événements pourront y mettre un terme: par exemple une évolution favorable de l'épidémie ou du taux d'immunisation de la population, la découverte d'un traitement préventif ou curatif, ou encore la mise au point d'un vaccin.

Cette situation comporte des difficultés qui ne doivent pas être occultées. On peut se sentir isolé et mis à l'écart. On peut aussi se sentir coupable, en tant que personne fragile, d'imposer des contraintes aux proches qui vivent sous le même toit que nous.

✓ **N'hésitez pas à chercher de l'aide et du soutien**

Pour tout besoin d'expression, d'échange ou de soutien, la permanence téléphonique de France Lymphome Espoir (01 42 38 54 66) est à votre disposition du mardi au vendredi de 10h à 17h. Pour toute question d'ordre juridique, administratif ou financier, vous pouvez contacter Juris Santé (04 26 55 71 60) du lundi au vendredi de 9h00 à 18h00.

Vous pouvez également nous poser vos questions sur le Forum (www.francelymphomeespoir.fr/forum/) et via les réseaux sociaux :

- **Facebook@Francelymphomeespoir**
- **Twitter @LymphomeEspoir**
- **Instagram Lymphomeespoir**