



COVID-19 & LME

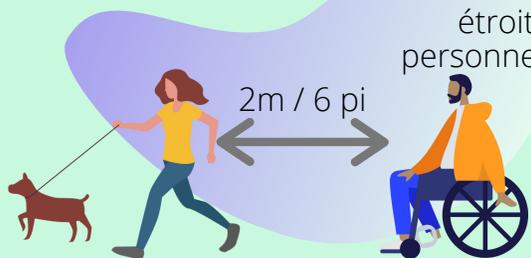


Une lésion de la moelle épinière peut vous exposer à un risque accru de complications liées à la COVID-19, compte tenu de l'affaiblissement des systèmes immunitaire et respiratoire. Voici ce que vous pouvez faire pendant cette période.

Pour plus d'informations, consultez : scireproject.com/community

Prévention

Pratiquez la distanciation physique et évitez les contacts étroits avec des personnes malades



Lavez-vous les mains

souvent avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool



Demandez à vos accompagnateurs de se laver les mains dès leur arrivée et avant de vous fournir toute assistance, et **renvoyez chez eux** ceux qui ne se sentent pas bien



Assurez-vous que vos accompagnateurs n'ont pas voyagé en dehors du pays au cours des 14 derniers jours.



Nettoyez les surfaces que vous touchez souvent : téléphone, poignées de porte et surfaces fréquemment touchées sur votre fauteuil roulant et autres appareils d'assistance.



Si vous avez une fonction manuelle limitée, **évitez d'utiliser votre bouche** pour saisir des objets.

Portez un masque ou une protection dans les espaces intérieurs publics et dans les espaces extérieurs très fréquentés.



Faites-vous vacciner avec le vaccin de la COVID-19 qui vous est proposé dès que possible.



Gardez en réserve des fournitures médicales (par exemple, des cathéters) et des médicaments pour **30 jours**.



PLAN A	AN B	AN C	LAN D
-----------	---------	---------	----------

Prévoir un **plan de secours** pour le cas où vous ne seriez pas en mesure de recevoir l'aide dont vous avez besoin.

Si vous utilisez un ventilateur, un appareil de PPC ou un appareil d'aide à la toux, demandez à votre professionnel de la santé quelles sont les précautions à prendre à la maison :



- **Nettoyez votre équipement** et remplacez les filtres régulièrement, conformément au manuel de votre appareil.
- **Assurez un approvisionnement suffisant** en filtres et en tubes



Symptômes

Les premières recherches montrent que la COVID-19 peut se présenter différemment en cas de LME. Les symptômes les plus courants sont les suivants :



Fièvre



Difficultés respiratoires



Fatigue / faiblesse

Si vous avez des symptômes



Isolez-vous à la maison et évitez de rendre visite à des personnes âgées ou souffrant de conditions médicales.

Appelez à l'avance avant de consulter un professionnel de la santé ou appelez votre autorité locale de santé publique ; beaucoup utilisent la télésanté.



Si vos symptômes s'aggravent, contactez immédiatement votre professionnel de la santé et suivez ses instructions

SCIRE Community Information current as of
SPINAL CORD INJURY RESEARCH EVIDENCE 01JUN2021