



Faire face au COVID-19

contact@rpna.fr | www.rpna.fr

RPNA info - Avril 2020

Vous êtes asymptomatique et non connue comme porteuse du COVID-19.

Quelles mesures prendre pour vous et votre famille à domicile dans le contexte de la pandémie du COVID-19 ?

Dans l'état actuel des connaissances, les enfants semblent faire peu de formes graves COVID-19, cependant il est important d'appliquer certaines mesures de prévention avec votre nouveau-né afin de poursuivre les câlins, le peau à peau, l'allaitement ou donner le biberon... en toute sécurité...

- ▶ Bien se laver les mains avant et après les contacts avec votre enfant.
- ▶ L'allaitement maternel reste recommandé même dans ce contexte.
- ▶ Ne pas mettre la tétine de votre enfant dans votre bouche.
- ▶ Le port du masque est indiqué uniquement lors de la présence de symptômes respiratoires mais **jamais pour votre nouveau-né**.
- ▶ Éviter toute visite (famille, amis...) tout en conservant celles indispensables à votre suivi médical ou celui de votre enfant.
- ▶ Respecter les mesures d'hygiène = gestes barrières indispensables...

Une Fiche "Ressources santé et soutien psychologique en périnatalité dans le contexte du COVID-19" est disponible sur <https://rpna.fr/covid-19-ressources-en-sante-et-soutien-psychologique/>. Vous y trouverez toutes les coordonnées des différents professionnel.le.s que vous pouvez solliciter.

Si vous avez des questions, prenez contact rapidement avec le professionnel qui vous accompagne.

Pour suivre l'évolution des informations :

- ▶ <https://rpna.fr/>
- ▶ <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>
- ▶ <https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/>



Mesures d'hygiène et conseils pratiques

contact@rpna.fr | www.rpna.fr

RPNA info - Avril 2020

Pour rappel... La transmission est essentiellement aérienne par les grosses gouttelettes à partir d'un contact proche... Mais aussi via les mains, les surfaces, les objets...

- ▶ Respecter une distance minimale de 1 mètre lors de vos contacts.
- ▶ Saluer sans se serrer la main, évitez les embrassades.
- ▶ Éternuer dans son coude ou dans un mouchoir à usage unique et jetez-le
- ▶ Se laver régulièrement les mains.
- ▶ Limiter les déplacements au strict minimum (alimentation, se rendre auprès d'un professionnel de santé après avoir pris un rendez-vous par téléphone).
- ▶ Nettoyer les objets en contact direct avec les mains et le visage (téléphone, claviers d'ordinateur, tablettes tactiles, poignées de portes...).

Conseils pratiques pour faire les courses et cuisiner

- ▶ Se laver les mains avant de sortir.
- ▶ Respecter la distance sociale préconisée : rester à 1 mètre avec les gens qui m'entourent.
- ▶ Ne pas se toucher le visage lorsqu'on fait ses courses.
- ▶ Se laver soigneusement les mains en rentrant à la maison.
- ▶ Pour les produits frais, retirer les suremballages (cartons...) quand c'est possible.
- ▶ Nettoyer les produits frais avec un essuie-tout humidifié avec de l'eau, avant de le jeter, et de ranger les aliments immédiatement au réfrigérateur.
- ▶ Pour le reste des courses, quand cela est possible (bouteilles, conserves...), laisser de côté les produits pendant 3 heures en ayant auparavant pris soin de les nettoyer avec un essuie-tout humidifié avec de l'eau avant de le jeter.
- ▶ Laver les fruits et légumes à l'eau claire, essuyer avec un essuie-tout avant de le jeter. Quand cela est possible, peler les fruits et légumes consommés crus.
- ▶ Ne pas utiliser de désinfectant comme l'eau de javel ou de détergent, sur les mains ou sur les aliments, vous risqueriez une intoxication.
- ▶ Se laver les mains soigneusement après avoir rangé les courses.



Faire face au COVID-19

contact@rpna.fr | www.rpna.fr

RPNA info - Avril 2020

Vous êtes porteuse ou suspecte d'être contaminée par le COVID-19.

Quelles mesures prendre pour vous et votre famille à domicile dans le contexte de la pandémie du COVID-19 ?

Dans l'état actuel des connaissances, les enfants semblent faire peu de formes graves du COVID-19, cependant il est important d'appliquer certaines mesures de prévention avec votre nouveau-né afin de poursuivre les câlins, le peau à peau, l'allaitement ou donner le biberon... en toute sécurité...

Pour rappel... La transmission est essentiellement aérienne par les grosses gouttelettes à partir d'un contact proche... Mais aussi via les mains, les surfaces, les objets...

- ▶ S'installer dans une pièce séparée du reste de la famille pendant 14 jours (depuis le début des symptômes) en mettant le berceau à environ 2 mètres de votre lit, du fauteuil...
- ▶ Aérer vos pièces de vie, nettoyer les espaces (salle de bain, toilettes..) et objets communs (poignées de porte, interrupteurs, tablettes tactiles, téléphones, claviers d'ordinateurs...) régulièrement avec un produit adapté.
- ▶ Éternuer dans son coude ou dans un mouchoir à usage unique.
- ▶ Lors des contacts (peau à peau, câlins, allaitement, soins d'hygiène, surveillance, recueil de lait...) avec votre enfant, le port du masque est recommandé.
- ▶ **Ne jamais mettre de masque sur le visage de votre nouveau-né.**
- ▶ Bien se laver les mains avant et après les contacts avec votre enfant ou avec tout objet le concernant.
- ▶ L'allaitement maternel reste recommandé même dans ce contexte. À ce jour, les études montrent que le virus ne passe pas dans le lait maternel.
- ▶ Ne pas mettre dans votre bouche la tétine de votre enfant.
- ▶ Éviter les contacts rapprochés avec les autres occupants du domicile.
- ▶ Rester confinés à domicile au moins 14 jours tout en conservant les visites médicales indispensables pour vous et votre nouveau-né.
- ▶ Respecter les mesures d'hygiène = gestes barrières indispensables...

Pour suivre l'évolution des informations :

- ▶ <https://rpna.fr/>
- ▶ <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>
- ▶ <https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/>



contact@rpna.fr | www.rpna.fr

RPNA info - Avril 2020

Conseils pratiques pour ranger les courses et cuisiner

Éviter autant que possible d'aller faire les courses pendant les 14 jours de confinement et de manipuler et préparer les aliments.

Si aucune personne ne peut le faire à votre place :

- ▶ Éviter autant que possible de manipuler le pain et de préparer les aliments.
- ▶ Se laver soigneusement les mains.
- ▶ Pour les produits frais, retirer les suremballages (cartons...) quand c'est possible.
- ▶ Nettoyer les produits frais avec un essuie-tout humidifié avec de l'eau, avant de le jeter, et de ranger les aliments immédiatement au réfrigérateur.
- ▶ Pour le reste des courses, quand cela est possible (bouteilles, conserves...), laisser de côté les produits pendant 3 heures en ayant auparavant passé un essuie-tout humidifié avec de l'eau avant de le jeter.
- ▶ Laver les fruits et légumes à l'eau claire, essuyer avec un essuie-tout avant de le jeter. Quand cela est possible, peler les fruits et légumes consommés crus.
- ▶ Ne pas utiliser de désinfectant comme l'eau de javel ou de détergent, sur les mains ou sur les aliments, vous risqueriez une intoxication.
- ▶ Se laver les mains soigneusement après avoir rangé les courses.

Une Fiche "Ressources santé et soutien psychologique en périnatalité dans le contexte du COVID-19" est disponible sur <https://rpna.fr/covid-19-ressources-en-sante-et-soutien-psychologique>. Vous y trouverez toutes les coordonnées des différents professionnel.le.s que vous pouvez solliciter.

Si vous avez des questions, prenez contact rapidement avec le professionnel qui vous accompagne.