

---

## Protocole d'auto surveillance

---

- **Que devez-vous faire pendant ce suivi ?**

Vous devez prendre votre température matin et soir. Utilisez la fiche de suivi jointe.

- **Comment prendre votre température ?**

Vous devez :

- prendre votre température **tous les jours, matin et soir**, à l'aide d'un **thermomètre réservé à votre strict usage personnel**,
- puis noter la date, l'heure de mesure et la température sur la fiche jointe,
- et utiliser la même méthode pour mesurer tous les jours votre température.

Sauf recommandations contraires du professionnel de santé qui vous suit, il est recommandé de prendre votre température **par voie buccale** de la manière suivante :

- placer le thermomètre sous la langue en assurant un bon contact avec la langue,
- bien fermer la bouche et respirer doucement par le nez,
- laisser le thermomètre en place pendant 45 à 90 secondes environ, ou jusqu'à ce que le thermomètre indique que la mesure a été réalisée si vous utilisez un thermomètre électronique (souvent signalé par un bip),
- noter la température mesurée ainsi que la date et l'heure de la mesure,
- nettoyer le thermomètre avec un coton imbibé d'alcool modifié à 90°.

- **Que faire en cas de fièvre ou si vous ne vous sentez pas bien pendant la période de suivi ?**

Pendant la période de suivi, en cas de fièvre supérieure ou égale à 37,5°C, ou de **sensation de fièvre (frissons)** ou de syndrome grippal (rhume, mal de gorge), ou en cas d'apparition d'une fatigue intense, de douleurs musculaires inhabituelles, de maux de tête, de toux, vous devez :

- contacter votre médecin traitant,
- arrêter toute activité et rester dans une pièce de préférence seul(e) au calme,
- éviter tout contact rapproché et garder une distance d'au moins 1 mètre avec les personnes qui vous entourent en attendant l'arrivée du médecin,
- ne pas vous rendre chez un médecin, ni aux urgences.
- Contacter votre service de Santé au travail

**Pour toute question durant la période de suivi, ou en cas d'inquiétude, vous pouvez joindre le professionnel de santé en charge de votre suivi.**

