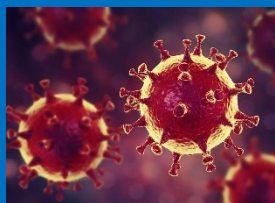


FLASH INFO
Covid-19
N°20



CORONAVIRUS

Bulletin d'information du conseil de l'ordre des médecins
de l'Aveyron et du Centre Hospitalier de Rodez sur la
situation sanitaire en Aveyron

SITUATION ÉPIDÉMIOLOGIQUE CORONAVIRUS EN AVEYRON

SITUATION LE 04 AVRIL 2020

La DDARS12 a recensé à cette heure 9 décès de résidents d'EHPAD, dont 3 à l'hôpital.

En complément, les données transmises par les hôpitaux aveyronnais sont les suivantes :

10 décès, 11 réanimations, 32 hospitalisations complètes en CH, 15 hospitalisations en SSR, mais 31 retours à domiciles.

Au total, 16 personnes sont décédées en structures sanitaires et médico-sociales (CH + EHPAD).

ORGANISATION DE LA PRISE EN CHARGE COVID 19 EN AVEYRON

CELLULE DÉPARTEMENTALE D'ÉTHIQUE DE SOUTIEN



tél (24/24) 05 65 55 14 32

celluledesoutien@gmail.com



ORDRE NATIONAL DES MÉDECINS
Conseil Départemental de l'Aveyron

COMMUNIQUÉ SAMU / SAU

Bonjour,

Nous souhaitons apporter certaines précisions concernant la fiche de liaison d'urgence proposée depuis la semaine dernière.

En cette période difficile et inhabituelle, nous avons besoin, encore plus que d'habitude, d'avoir toutes les informations disponibles sur vos patients, pour les prendre en charge de façon adaptée, sur des filières adaptées et sur des secteurs d'hospitalisations adaptés.

L'apport des informations de cette fiche d'urgence nous permettra de travailler de façon coordonnée, dans le respect de vos prises en charge antérieures et dans le respect des décisions prises par vos patients et leurs familles. Je pense que quand la situation peut être gérée en externe (pas besoin d'hospitalisation) ou s'il s'agit d'une demande de diagnostic, il suffit de nous le mentionner sur la lettre qui accompagne le patient et/ou à la régulation.

Pour ce qui est des COVID +, l'hospitalisation est protocolisée avec entre autre la question de la mise en place du traitement qui nécessite parfois 48h de surveillance. Nous avons assez peu la main sur l'hospitalisation de ces patients là mais, encore une fois, au vu de notre capacitaire, il me semble que tous les patients qui peuvent être ambulatoires le sont. Dans le doute, transmettre l'information est le meilleur moyen d'en garantir la mise en place, la lettre qui adresse le patient est le moyen le plus approprié à l'heure actuelle.

Nous devons pouvoir nous faire confiance et aborder cette période délicate avec sérénité et bienveillance pour avancer ensemble dans l'optique de prendre en charge de façon optimale nos patients de tous âges.

Soyez assurés que nous souhaitons délivrer à tous, les soins adaptés, en lien avec la situation sanitaire exceptionnelle.

Confraternellement.

Pierre RODRIGUEZ, responsable du SAMU 12

Aline JOSSILLET, responsable SAU/ UHCD CH RODEZ »

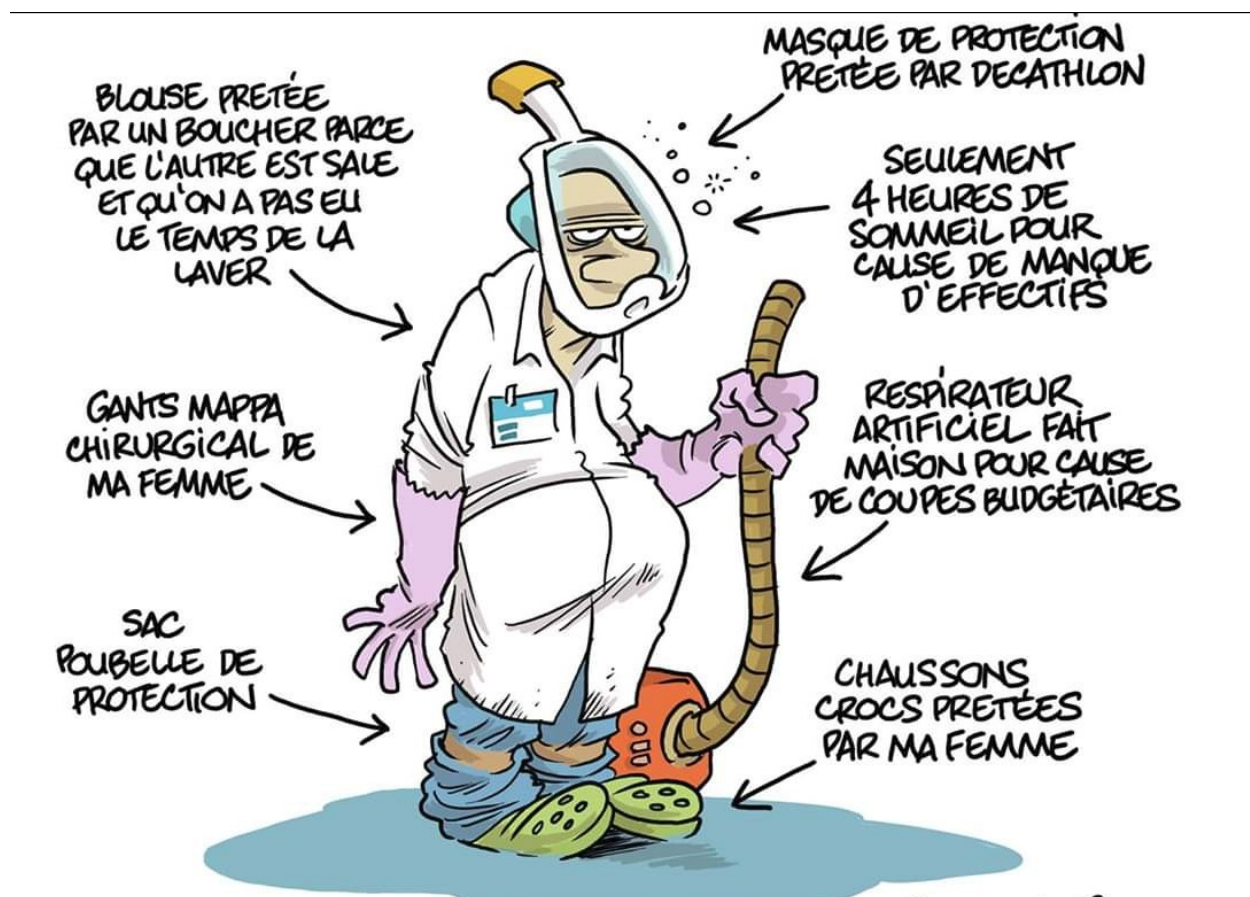
FICHE D'AIDE À LA DÉCISION

Rédigée en partenariat entre les médecins d'accueil à l'hôpital de Rodez et la cellule d'éthique de soutien, elle figure aussi en pièce jointe de ce FLASH COVID-19.

Cet envoi sera complété par la communication de la grille de décision. Dans le meilleur des cas, l'algorithme dépend des souhaits du patient, de ses comorbidités et de son état actuel, de la situation sanitaire, de l'avis du médecin qui appelle et de l'équipe soignante. Toutes ces données se trouvent dans un **protocole de décision** qui est prêt à être diffusé

<p>Médecins joignables au</p> <p>05 65 55 14 32</p> <p>Joignable 24h/24h</p> <p>Dr AGASSE, Dr DELMAS, Dr HEBRARD, Dr JACOB, Dr KAYA-VAUR, Dr LAMBERT, Dr RIBIER</p>	<p>Fiche de décision dans le contexte de pandémie</p> <p>COVID-19 CORONAVIRUS</p>	<p>Comité éthique de soutien</p>
		<p>Version : 01</p>
<p>REDACTEUR</p> <p>Date:Heure:</p> <p>NomPrénom</p> <p>Téléphone</p>	<p>PATIENT</p> <p>NomPrénom</p> <p>DDN / / Age.....</p> <p>Localisation du patient au moment de la rédaction :</p>	
<p>SITUATION SANITAIRE LOCALE</p> <p>Ressources disponibles en soins critiques • oui • non</p> <p>Ressources disponibles en médecine • oui • non</p> <p>Transfert possible • oui • non</p> <p>Si non: • non transportable • système saturé</p>	<p>PROCHE référent : joint • oui • non</p> <p>= Personne de confiance • oui • non</p> <p>NOM</p> <p>Lien de parenté</p> <p>Téléphone</p>	
<p>VOLONTES DU PATIENT relatives à sa fin de vie et/ou à une admission en soins critiques connues : • oui • non</p> <p>Si oui : • exprimées par le patient actuellement • directives anticipées • personne de confiance ou proches</p> <p>• Equipe de soins ou médecin traitant</p> <p>Si oui, lesquelles : • pas de réanimation • pas de ventilation invasive • autre :</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		
<p>ANTECEDENTS DU PATIENT</p> <p>Échelle fragilité clinique (1 à 9) ou GIR :</p> <p>Comorbidités : • oui • non</p> <p>Si oui • Comorbidités non sévère(s) stabilisée(s)</p> <p>• 1 comorbidité sévère</p> <p>• >1 comorbidité sévère</p> <p>Trouble neurocognitif : • oui • non</p> <p>Si oui • Peu sévère • Sévère • Très sévère</p> <p>Cinétique de dégradation rapide • oui • non</p>	<p>GRAVITE CLINIQUE ACTUELLE</p> <p>Diagnostic principal actuel :</p> <p>Défaillance d'organe principale actuelle</p> <p>• Respiratoire. O2>6l/min ou détresse respiratoire • oui • non</p> <p>• Hémodynamique. PAS<90mmHg • oui • non</p> <p>• Neurologique. Glasgow <12 • oui • non</p> <p>Score SOFA .../20</p> <p>Cinétique de dégradation rapide • oui • non</p>	
<p>CONFORT DU PATIENT</p> <p>Patient douloureux • oui • non</p> <p>Patient anxieux • oui • non Patient agité • oui • non</p> <p>Patient dyspnéique • oui • non Patient encombré • oui • non</p> <p>Patient asphyxique • oui • non</p>	<p>EQUIPE DE SOINS PALLIATIFS</p> <p>Contacté • oui • non</p> <p>Coordonnées si besoin :</p> <p>Prescription anticipée • oui • non</p>	
<p>COLLEGIALITÉ</p> <p>Médecin responsable de la décision :</p> <p>Autre Médecin consulté :</p> <p>Personnel(s) de l'équipe soignante concerté(s) :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>DECISION d'ORIENTATION</p> <p>• Patient admissible en réanimation</p> <p>• sans restriction</p> <p>• avec restriction</p> <p>• Pas d'intubation-ventilation invasive</p> <p>• Pas de massage cardiaque • Pas d'amines</p> <p>• Pas d'épuration extrarénale</p> <p>• Autre :</p> <p>• Patient non admissible en réanimation</p> <p>• Soins à visée curative en salle</p> <p>• Soins à visée palliative en salle</p>	
<p>Proche référent informé</p> <p>• oui • non</p> <p>Décision tracée</p> <p>• oui • non</p>	<p>JUSTIFICATION DE LA DECISION</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	

L'ÉPIDÉMIE COVID AURA RAPPROCHÉ LA MÉDECINE HOSPITALIÈRE DE LA MÉDECINE LIBÉRALE!.....



UN MAUVAIS SOUVENIR SEULEMENT?

Il semble que des questions se posent toujours quand à l'accès aux tests par la filière des laboratoires de Ville.

Nous vous relatons à nouveau le communiqué des laboratoires LX BIO

PRÉLÈVEMENTS COVID-19 EN AMBULATOIRE

note du 31/03/2020

Cette note d'information a été validée par la cellule COVID du CH de RODEZ (Dr GUERIN et Dr RAY)

En complément de l'organisation déjà mise en place sur le département (centres de prélèvements hospitaliers (Rodez, Millau, Villefranche de Rouergue) et équipes mobiles de l'UDSMA), un site « fixe » de prélèvements sera opérationnel dans les locaux de l'UDSMA de Rodez à partir du jeudi 2 avril 2020. Il est destiné principalement aux professionnels de santé et a pu être mis en place grâce à l'approvisionnement un peu plus important en nombre de tests de dépistage COVID-19 en RT-PCR.

Rappel sur les critères d'éligibilité des personnes pouvant bénéficier du test de dépistage RT-PCR COVID-19

Dépistage ambulatoire par les équipes mobiles de l'UDSMA

Opérationnel depuis le mardi 24 mars 2020

-Pour les patients symptomatiques :

- Symptomatologie respiratoire +/- fébrile ou anosmie/agueusie :
- Personnes immunodéprimées,
- Personnes réalisant des séances de dialyse, de radiothérapie, de chimiothérapie
- Personne en lieu de vie type EHPAD (uniquement les 3 premiers cas)
- Femme enceinte au 3^{ème} trimestre

-Seul le médecin traitant contacte le centre COVID-19 (téléphone 05.65.55.14.90) pour déclencher un dépistage en ambulatoire :

- Après consultation du patient

- & si présence de symptômes énumérés ci-dessus

La mobilisation de l'équipe de prélèvement est effectuée par la cellule COVID-19

Dépistage ambulatoire au **centre de prélèvement UDSMA** par les biologistes de LxBIO

A partir du jeudi 2 Avril 2020

Adresse : 227 rue Pierre Carrère, Parc d'activité de la Gineste (en face du restaurant Isabelle Auguy)

Attention, il ne s'agit pas du Carré Santé Services en bas de l'avenue de la Gineste.

-Professionnels de santé symptomatiques avec ou sans signes respiratoires (sur prescription médicale)


-Cas particulier avec pertinence appréciée par le prescripteur :

Exemple : patient nécessitant une intervention chirurgicale qui ne peut être différée et pour lequel la clinique/hôpital demande un test RT-PCR COVID à l'admission.

Le médecin ou le soignant appelle le **06.87.31.83.12** pour prendre rendez-vous (ou bien le **05 65 68 30 06**).

La permanence est assurée de **14h à 16h du lundi au vendredi**.

ORGANISATION DE LA PRISE EN CHARGE EN RÉGION



Bulletin d'information COVID-19 en Occitanie

Ces informations sont mises à jour régulièrement du fait de l'évolution rapide de la situation sanitaire

27

Samedi 4 avril 2020 à 18h

3 338
TESTS POSITIFS EN OCCITANIE

- 1001 hospitalisations en cours, dont 326 en réanimation
- 730 retours à domicile
- 149 décès à l'hôpital

Source : SIRS

Evolution des données

La stratégie de tests ciblés rend désormais l'indicateur du nombre de cas confirmés moins pertinent. Une évolution vers un suivi épidémiologique comme celui de la grippe saisonnière est en cours par Santé Publique France.

En bref : les infos du jour

- **18 nouveaux patients du Grand Est accueillis en Occitanie** : entre le 1^{er} et le 3 avril, 18 patients de la région Grand Est ont été admis dans les services de réanimation des établissements d'Occitanie (agglomération toulousaine, Montauban et Cahors). Dans le cadre de la solidarité nationale, 18 nouveaux patients seront accueillis ce week-end et lundi : 6 patients l'ont été aujourd'hui dans le Gard, 6 le seront dimanche dans les hôpitaux de l'ouest de la région et 6 le seront lundi à Montpellier.
- **Premières évaluations chiffrées dans les EHPAD** : 167 EHPAD sur les 828 que compte l'Occitanie ont signalé un ou plusieurs cas COVID-19 confirmés ou possibles. 602 cas de COVID-19 confirmés ou possibles parmi les résidents ont ainsi été signalés. A ce stade nous déplorons 39 décès. Tous les établissements n'ayant pas remonté la totalité des cas et des décès, ces données sont en cours de consolidation.

SUIVI DE L'ACTIVITE HOSPITALIERE PAR DEPARTEMENTS	HOSPITALISATIONS EN COURS	DONT REANIMATION	TOTAL RETOURS A DOMICILE	TOTAL DECES (sur 6 établissements de soins)
Ariège (09)	15	5	10	1
Aude (11)	94	19	64	25
Aveyron (12)	58	11	31	10
Gard (30)	66	29	41	14
Haute-Garonne (31)	231	105	150	14
Gers (32)	27	5	7	7
Hérault (34)	258	77	229	51
Lot (46)	17	4	19	-
Lozère (48)	8	1	9	-
Hautes-Pyrénées (65)	43	5	22	5
Pyrénées-Orientales (66)	109	36	125	17
Tarn (81)	61	22	19	3
Tarn-et-Garonne (82)	14	7	4	2
OCCITANIE	1 001	326	730	149

24/24

Cliquez ici pour consulter :

- Les derniers communiqués de presse de l'ARS Occitanie
- Le dernier point de situation national du Ministère de la santé (vidéo)

Consultez les sites officiels mis à jour en temps réel :

Questions-réponses, mesures mises en œuvre par le gouvernement, recommandations pour les professionnels de santé et les voyageurs...

www.gouvernement.fr/info-coronavirus
www.solidarites-sante.gouv.fr/coronavirus

Suivi épidémiologique : www.santepubliquefrance.fr

En direct sur Twitter :
[@gouvernementFR](https://twitter.com/gouvernementFR) [@MinSoliSante](https://twitter.com/MinSoliSante)
[@AlerteSanitaire](https://twitter.com/AlerteSanitaire) [@ARS_OC](https://twitter.com/ARS_OC)

PRACTIQUE

Hôpitaux et EHPAD

Pour protéger nos aînés et les personnes hospitalisées, les visites sont suspendues dans tous les EHPAD et strictement limitées en établissements hospitaliers.

Education nationale

Consultez les recommandations du Ministère de l'Education nationale et de vos Rectorats à Montpellier et à Toulouse.


Arrêts de travail

Coronavirus : les déclarations d'arrêt de travail sont simplifiées pour les salariés parents, les personnes en ALD et les femmes enceintes. Voir les modalités sur www.ameli.fr

LES INFORMATIONS UTILES

0 800 130 000 (appel gratuit)

gouvernement.fr/info-coronavirus



24h/24h

COMMUNIQUE DE PRESSE

Coronavirus : point de situation dans les EHPAD en Occitanie

Des mesures immédiates pour protéger nos aînés

Dans le cadre l'épidémie de COVID 19, des consignes et recommandations ont été très rapidement mises en œuvre dans l'ensemble des 828 établissements d'hébergement de personnes âgées dépendantes (EHPAD) de la région, qui proposent environ 60 000 lits d'hébergement.

La limitation stricte des visites en EHPAD et le renforcement des gestes barrières s'inscrivent dans ces dispositifs de protection de nos aînés. Ces établissements ont expliqué ces mesures aux résidents et à leurs familles. Nombre d'entre eux ont développé d'autres modes d'échanges réguliers pour ne pas rompre ces liens familiaux pendant la période de confinement.

Malgré ces mesures de protection, certains EHPAD de la région ont été fortement impactés par la confirmation de premiers cas de COVID-19 parmi leurs résidents et leurs personnels.

L'ARS tient à signaler la très forte mobilisation et l'engagement sans faille des personnels des EHPAD, ainsi que les professionnels de la réserve sanitaire venus en renforts à l'EHPAD de Mauguio (Hérault).

De premières évaluations chiffrées en cours de consolidation

Les signalements COVID-19 sont effectués directement par les établissements médicaux-sociaux dans un portail national de signalement des événements indésirables depuis le 28 mars. Ces données sont centralisées et analysées au plan national et régional par Santé Publique France. Ce dispositif de signalement, mis en place qu'il y a quelques jours, poursuit sa montée en charge. Ces données sont donc toujours en consolidation.

En Occitanie, à ce jour 167 EHPAD ont signalé un épisode concernant un ou plusieurs cas COVID-19 confirmés ou possibles. L'ensemble de ces signalements correspond à un total de 602 cas de COVID-19 confirmés ou possibles parmi les résidents. Ces chiffres issus des EHPAD de la région nous amènent à déplorer à ce stade 39 décès survenus dans ces établissements et pouvant être liés au COVID-19 depuis le début de l'épidémie. Ces chiffres sont à interpréter avec beaucoup de précaution : tous les résidents ne sont pas testés et tous les décès ne sont donc pas forcément liés au COVID-19. Une dizaine de décès supplémentaires ont été signalés directement à l'ARS Occitanie antérieurement et sont en cours d'intégration dans la base.

L'expertise de nos CHU pour renforcer la prévention et l'appui à nos EHPAD

Au-delà des mesures immédiates de gestion sanitaire dans ces établissements, l'ARS Occitanie a mobilisé l'expertise des CHU de Toulouse et de Montpellier, pour tirer les leçons des premières situations en EHPAD et mettre en œuvre une stratégie adaptée et globale de prévention, de prise en charge et d'appui visant l'ensemble des EHPAD de la région.

.../...

De façon immédiate, un rappel des recommandations à suivre dans tous les EHPAD a été effectué pour éviter l'entrée du virus dans la structure et, en cas d'apparition de COVID 19 dans l'EHPAD, pour éviter sa propagation dans la structure. Ces recommandations concernent les résidents et les soignants. Elles portent notamment sur l'application stricte de tous les gestes de protection barrière, par exemple via le port obligatoire du masque chirurgical pour tous les soignants en contact avec un résident et sur le dépistage des soignants. En cas de confirmation d'un cas au sein de l'établissement, ces consignes précisent les mesures d'hygiène, de confinement et d'organisation à mettre en œuvre pour limiter les risques de propagation et garantir la bonne prise en charge des résidents.

En parallèle, l'appui aux EHPAD s'organise via la mise en place de plateformes « Covid Personnes âgées » dans chaque département. L'ARS Occitanie a mobilisé les groupements hospitaliers de chaque territoire pour organiser très rapidement cet appui aux EHPAD, en proximité : concrètement, des plateformes de ressources sont en cours de mise en place avec un numéro dédié pour répondre aux besoins d'informations des EHPAD, déclencher la réalisation de tests biologiques Covid-19, aider au dépistage d'un résident ou soignant suspect, conseiller et soutenir les EHPAD par télé-médecine et aider à la prise en charge spécifique, y compris à l'hospitalisation si nécessaire. Sur le terrain, une équipe mobile est chargée des prélèvements Covid-19.

ANNEXE :

**Premiers indicateurs départementaux issus des signalements des EHPAD en Occitanie
(Données Santé publique France au 04/04/2020)**

COVID-19 – Nombre de décès chez les résidents en hébergement pour personnes âgées, au moment du signalement initial, par département, Occitanie 04/04/2020, 12h	Département	Décès
	9	0
	11	5
	12	4
	30	1
	31	0
	32	4
	34	22
	46	0
	48	1
	65	1
	66	1
	81	0
	82	0
	Occitanie	39

Source : application Santé publique France
COVID-19 EHPAD/EMS

ORGANISATION DE LA PRISE EN CHARGE COVID 19 EN NATION

Dans les publications du ministère de la santé du Québec, ce texte, plus à destination de vos patients qui se sentent « devenir chèvre

Le leur remettre pourra peut être vous éviter de « longs discours »....

DIFFÉRENTES RÉACTIONS POSSIBLES EN CONTEXTE DE PANDÉMIE RELIÉ AU CORONAVIRUS (COVID-19)

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14W.pdf>

L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) constitue une réalité particulière et inhabituelle. Celle-ci peut affecter les personnes sur le plan physique, mais également sur le plan psychologique. En effet, dans un tel contexte, de nombreuses personnes vivront des réactions de stress, d'anxiété et de déprime.

Cette fiche se veut un outil pour vous aider à minimiser les répercussions de telles réactions dans votre vie.

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réponse physiologique normale à une situation anormale; il fait partie intégrante de notre existence. Il permet à notre organisme de s'adapter aux multiples événements positifs ou négatifs que nous vivons, comme une naissance, un mariage, la perte d'un emploi, etc. Le stress apparaît et disparaît de lui-même, selon que l'on est en présence ou non de facteurs de stress (par exemple, si vous êtes stressé au travail, mais que ce stress s'atténue le soir ou la fin de semaine, on peut penser que des facteurs de stress sont reliés à votre travail).

Qu'est-ce que l'anxiété ?

Contrairement à la peur qui est une réponse à une menace définie et bien réelle, l'anxiété est une réponse à une menace vague ou inconnue. L'anxiété se manifeste lorsque nous croyons qu'un événement dangereux ou malheureux peut survenir et que nous l'anticipons. Chaque personne peut vivre de l'anxiété à des degrés et à une intensité qui lui sont propres. Sa perception de l'événement aura une grande influence sur l'intensité de l'anxiété vécue.

Qu'est-ce que la déprime ? Selon le Multidictionnaire de la langue française, « la déprime est un état passager de lassitude, de découragement et de tristesse ». La déprime peut se manifester de différentes façons, tant sur les plans physique que psychologique, et son intensité varie d'une personne à l'autre.

Manifestations possibles reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime

Les réactions de stress, d'anxiété et de déprime peuvent se manifester de plusieurs manières chez une personne, et ce, sur divers plans (physique, psychologique, émotionnel, comportemental).

- Sur le plan physique :

- Maux de tête, tensions dans la nuque, problèmes gastro-intestinaux, etc
- Difficultés de sommeil
- Diminution de l'appétit
- Diminution de l'énergie, sensation de fatigue • Etc.

- Sur les plans psychologique et émotionnel :

- Inquiétudes et insécurité en lien avec le virus
- Sentiment d'être dépassé par les événements, impuissance
- Avoir un discours intérieur n'étant pas toujours le reflet de la réalité
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Présence de sentiments de découragement, d'insécurité, de tristesse, de colère
- Etc.

- Sur le plan comportemental :

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité
- Pleurs • Isolement, repli sur soi
- Difficulté à prendre des décisions
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments).

Quelques moyens d'améliorer la situation

Toutes ces manifestations liées au stress, à l'anxiété et à la déprime sont normales dans un contexte de pandémie. La plupart des gens possèdent les ressources et les facultés pour s'adapter à ce type de situation. Comptez d'abord à vos façons habituelles de vous adapter aux situations difficiles. Voici également d'autres moyens pour vous aider à minimiser les répercussions de ces réactions dans votre quotidien.

S'informer :

Un manque d'information ou des informations contradictoires peuvent augmenter ces réactions.

- Informez-vous à des sources d'information fiables, notamment :
- Méfiez-vous des nouvelles sensationnalistes provenant de sources peu connues ou douteuses; prenez le temps de valider l'information auprès des sources officielles reconnues ;
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à augmenter vos réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.

Prendre soin de soi :

- Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, de l'activité physique ou autre ;
- Pratiquez une activité physique qui vous permet d'évacuer votre stress et d'éliminer vos tensions ;
- Adoptez de saines habitudes de vie telles qu'une bonne alimentation et des heures de sommeil suffisantes ;
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress ;
- Accordez-vous de petits plaisirs (par exemple, écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, etc.) ;
- Restez en contact avec les gens qui vous font du bien ;
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile ;
- Mettez sur vos forces personnelles ;
- Posez vos limites (par exemple, refusez une tâche que vous ne voulez pas faire et qui n'est pas essentielle) ;
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres (par exemple, demander aux enfants de faire la vaisselle.

Quand devient-il nécessaire de chercher de l'aide?

De façon générale, il est possible de surmonter les réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Par contre, il se peut qu'après un certain temps (semaines ou mois), les malaises persistent et s'aggravent. Les signes qui suivent peuvent être un indicateur que votre état s'aggrave :

- Sur le plan physique :

- Sensation d'étouffer, cœur qui bat plus vite, étourdissements, nausées
 - Difficultés de sommeil importantes
 - Diminution de l'appétit marquée, pouvant être associée avec une perte de poids
 - Manque d'énergie et fatigue marquée, épuisement
- Sur le plan psychologique et émotionnel:
- Anxiété et peurs envahissantes
 - Sensation de panique lorsque vous entendez parler du virus
 - Pensées négatives envahissantes
 - Perte de plaisir et manque d'intérêt envers les activités que vous avez l'habitude d'apprécier
- Sur le plan comportemental :
- Difficulté à assumer les tâches quotidiennes
 - Évitement de toute personne extérieure de la maison en raison d'une crainte de contagion
 - Surveillance constante des symptômes reliés au virus
 - Pleurs intenses et fréquents
 - Irritabilité et agressivité marquées, conflits avec l'entourage
 - Manque de concentration
 - Abus d'alcool, de drogues ou de médicaments

La présence de plusieurs de ces signes peut démontrer que vos ressources personnelles ne vous permettent plus de gérer vos inquiétudes au quotidien. Il pourrait alors être bénéfique pour vous d'aller chercher de l'aide

