



# ABCédaire des symptômes COVID pour les visiteurs, les résidents et les soignants

JC Monfort, AM Lezy, A Papin, J Barré, P Da Col, P Denis, G Marie-Bailleul, V Villemur, T Laplante, C Biondini, S Reingewirtz, S Sirvain  
Ne remplace aucune des fiches du Ministère des Solidarités et de la Santé. Ni instrument validé par des études, ni outil diagnostique.

Date du jour ...../...../.....  
Date du J1 ...../...../.....  
N° de la semaine de suivi .....

Nom ..... Prénom ..... F  H  Né(e) le ...../...../.....  
Tests Virologiques RT - PCR : prélèvement nasopharyngé et salivaire / Tests Antigéniques (tests rapides)  
Dernier test le ...../...../..... Résultat négatif  positif   
Si test sérologiques positif : IGM  ou IGG  ou les deux   
Cas contact  Malades sous le même toit  Dernier test le ...../...../..... Résultat négatif  positif

Date du jour = date de remplissage de la feuille. Date du J1 = date d'apparition du premier symptôme. Dates d'un suivi de 4 semaines = 4 feuilles :



Photographie à un instant "t"

ABCédaire = Aide-mémoire qui permet de faciliter :

- > La remémoration de l'histoire de l'installation des symptômes (vide-tête)
- > Une transmission pour être sûr de ne rien oublier (choses éparpillées)
- > Les choses à dire si on doit appeler le 15 en cas de signes de gravité
- > Un échange avec un pharmacien, un infirmier, un médecin
- > Le travail d'un soignant pour réévaluer et prendre des décisions

Feuille semaine 1 : J1 = J1

Feuille semaine 2 : J1 = J1+7

Feuille semaine 3 : J1 = J1+14

Feuille semaine 4 : J1 = J1+21

Photos répétées = Suivi de l'évolution

## Syndrome Infection respiratoire haute

Aujourd'hui J1, crayonnez le rectangle en face du mot présent

groupe de symptômes	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Toux sèche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Douleur à la déglutition	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mal à la gorge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nez bouché	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nez qui coule	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conjonctivite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perte ou modification des odeurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Goût du goût	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Goût métallique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Syndrome Infection respiratoire basse

Aujourd'hui J1, crayonnez le rectangle en face du mot présent

groupe de symptômes	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Toux avec crachats	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Douleur thoracique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Palpitations	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tr rythme cardiaque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bronches encombrées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essoufflement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fréq resp > 24/mn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saturation < 90%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perte des repères	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Confusion Brouillard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Somnolence	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TA syst < 90 mm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Un symptôme est apparu ? Marquer la case en la cochant ou en la crayonnant. Un symptôme a disparu ? Arrêter de marquer la case

## Syndrome Altération de l'État Général - AEG

Fébrilité, épuisé, courbaturé,...

groupe de symptômes	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
AEG brutale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fièvre > 37°7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oscillations	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frissons	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sueurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fièvre > 40°	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hypothermie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fatigue	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Léthargie Lenteur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Confusion Brouillard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Malaises	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Courbatures	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Douleurs musculaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Douleurs mains	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fourmillements	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eruption cutanée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pseudo Engelures	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Syndrome Gastro-entérite

Aujourd'hui J1, crayonnez le rectangle en face du mot présent

groupe de symptômes	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Mal à la tête	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perte d'appétit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perte de poids	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Déshydratation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nausées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vomissements	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diarrhée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mal au ventre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hypokaliémie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Aucune case cochée ?

- Continuez à remplir la feuille chaque jour !
- En effet cette absence de symptômes peut être en rapport :
  - > avec l'absence de virus
  - > avec la présence de virus asymptomatique
  - > avec la présence de virus à un stade présymptomatique.

Autre signe ? N'importe quel signe peut-être lié à la maladie. Ce signe peut être somatique ou psycho-comportemental

### \*Troubles du comportement

L'EPADE, alias PGI-DSS en anglais (site de psychogériatrie : [www.psychoge.fr](http://www.psychoge.fr))  
L'EPADE est validée pour les troubles du comportement hors du contexte Covid-19  
International Psychogeriatrics, PGI-DSS Validity and reliability. 2020;32 (9):1085-9  
L'ABCédaire a été publié dans la Revue de Gériatrie : Rev Geriatr 2021 ; 46 (1) : 53-8.

Autoquestionnaire pour les visiteurs ou pour soi-même   
à remplir chez soi, en salle d'attente, aux urgences  
Cocher la ou les cases qui correspondent à vos symptômes

Questionnaire pour les équipes   
à remplir dans le lieu de vie (EHPAD, Foyer, Domicile)  
Cocher la ou les cases qui correspondent à la personne

Les 12 signes de gravité apparaissent sur fond blanc pointillé

### Une au plusieurs cases cochées ?

Si ce, ou ces symptômes, sont nouveaux, d'apparition récente, ou si des symptômes anciens s'aggravent, il est urgent de :

- 1) S'isoler immédiatement (pas de travail, pas de visite)  
Résident : mise en place des protocoles gouttelettes et contact
- 2) Se faire tester (PCR ou antigénique)
- 3) Se faire soigner (avis médical)
- 4) Surveiller (symptômes et oxymétrie si symptômes respiratoires)

# Comprendre les mesures « Barrières » et maintenir les liens humains\*

## Protéger du virus



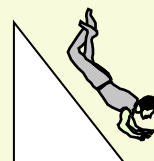
Maintenir les liens humains sans faire barrière a pour résultat une surmortalité liée à trois causes :

- > L'atteinte virale elle-même
- > L'action de bactéries opportunistes (sujet débattu)
- > La gravité de la réaction inflammatoire retardée

## Protéger du glissement

Faire barrière sans maintenir les liens humains a pour résultat une surmortalité liée à quatre causes :

- > Un syndrome de glissement
- > Un syndrome d'immobilisation
- > Une décompensation somatique, cf JP Bouchon
- > Une décompensation psychique, un suicide



Face à ce dilemme, réduire la surmortalité en EHPAD est possible à la condition de concilier les deux approches. Cette conciliation nécessite une intelligence collective : de la gouvernance, du management, des soignants, des autres personnels, des visiteurs, sans oublier les résidents âgés à risque élevé, au cœur de la situation. Ils peuvent la comprendre en partie, mieux que nous, malgré leur baisse cognitive et leur handicap psychique.

## Comprendre les mesures « Barrières »

Personne Contagieuse



Personne Contaminable

### BARRIERE contre le MANU-PORTAGE Viral

#### Lavage de mains. Gel Hydro-Alcoolique ou savon.

Florence Nightingale / Ignace Semmelweis / William Griffith / Didier Pittet  
Quand ? Avant et après chaque geste soignant, avant et après le touché d'un point de contact, à l'entrée et à la sortie de la chambre. Comment ? 30 secondes, faces interne et externe des mains, entre les doigts, sans oublier le pouce. Zéro bijoux. Ongles courts et sans vernis.

**Pas de gants** sauf pour les soins sales et souillants avec des liquides biologiques. Les jeter en sortant de la chambre. Pourquoi ? Ganté, on pense être protégé et on touche à tout. Sans gants, on sait quand on a touché, et on se lave les mains tout de suite.

**Lavage des points de contact** : les toucher le moins possible, on se nettoie les mains juste après. L'organisation de la désinfection des points de contact vise à la régularité programmée et si possible tracée (feuille avec horaire) : portes, boutons de porte, boutons d'ascenseur, interrupteurs, robinets, souris et claviers d'ordinateurs. Les Smartphones personnels peuvent être mis en sachet plastique transparent pour éviter l'import-export viral maison-travail. Lunette de WC nettoyée avant et après. Changer d'habitude, ex : pousser les portes battantes avec le pied. Renforcer la fréquence de la désinfection des accoudoirs de fauteuil et des surfaces de tables des lieux collectifs.

**Précaution contact** : Tablier à usage unique (TUU) pour les soins de corps rapprochés ou Sur-blouse en situation de Covid suspecté ou avéré.

### BARRIERE CONTRE LA PROPAGATION VIRALE PAR GOUTTELETTES, POSTILLONS, AEROSOLS



**Distance physique** Ne pas faire comme si nous avions des ailes de mouches. Faire comme si nous avions de grandes ailes comme un avion, un albatros, la victoire de Samothrace. Si la salle de pause est trop petite, aller dans une grande salle ou au restaurant, 1 chaise sur deux, en quinconce.

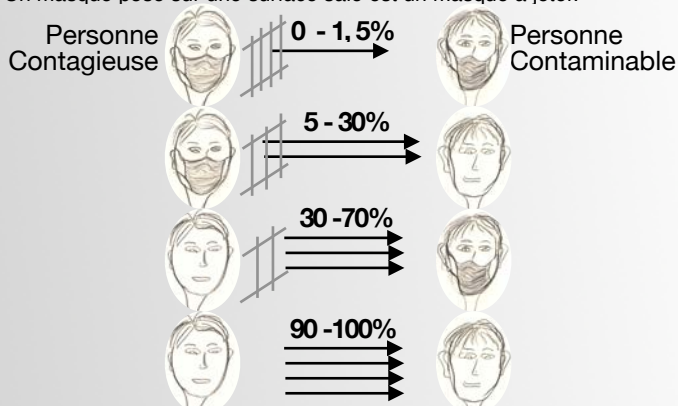


**Masque** Si les deux personnes sont masquées, le risque de contamination tombe : entre 0 et 1,5%.

Mais, pour une personne avec déficit cognitif ou handicap psychique, porter un masque et le garder est difficile ou impossible. Si bien qu'en EHPAD ou à leur domicile, souvent seul le soignant est masqué (ce qui explique la vigilance renforcée aux autres mesures barrières).

Par contre, dans les unités Covid, pour les malades Covid(+) des hôpitaux, cette technique dite du « double masque » a contribué au résultat qu'aucun soignant Covid(-) ne devienne Covid(+).

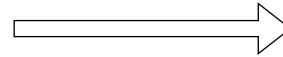
Une fois masqué, on ne touche plus son masque sinon on se lave les mains juste après. Un masque est porté 4 heures. Si on doit l'enlever (pour manger, boire ou fumer), on l'ôte en le prenant par les élastiques et en le posant sur une surface désinfectée, ou un papier à usage unique. Un masque posé sur une surface sale est un masque à jeter.



**Aération des pièces** : Ouvertures des fenêtres 2x/ j en pièce individuelle, 10mn/ h en salle collective fortement occupée.

## Maintenir les liens humains

Perte du Désir de vivre



Maintien du Désir de vivre



Attitudes inappropriées à connaître



Aller vers des attitudes appropriées



Un regard soucieux et concentré peut être mal interprété (risque de se sentir rejeté)



Exagérer les émotions  
> expression faciale «sourire avec les yeux»  
> langage non verbal



Une distanciation incite à ne plus toucher (risque de se sentir rejeté)



Toucher : on peut toucher mais avec du Gel Hydro-Alcoolique Avant et Après



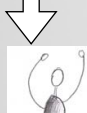
Ne plus faire d'animation car objets potentiellement vecteurs (risque du sentiment d'isolement)



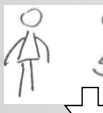
Utiliser des supports lavables ex: dispositif Aloïs en Photonésie  
Gaelle MARIE-BAILLEUL (publié dans la revue NPG)



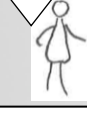
Se recroqueviller et tourner en boucle en étant happé  
Ne plus se réunir car pièce trop petite pour respecter une distanciation sociale



PASA ouvertes avec moins de résidents mais plus longtemps, ex: 10h/12h - 7j/7  
Construire un projet collaboratif  
Avoir un moment partagé  
Encourager la créativité  
Faire des choses pour que la vie soit là  
ex: les activités proposées par l'afar (granules vidéo)



Se tenir à distance des familles



Aller vers les familles  
Demander l'aide des familles  
Donner un rôle aux familles

\* Ce verso de l'ABCédaire a été conçu et co-construit à partir de l'article « EHPAD. Partage d'expériences »

( article ayant la forme d'un « POINT de VUE », publié en ligne le 6 mai 2020, sur le site de la Revue de Gériatrie : [www.revuedegeriatrie.fr](http://www.revuedegeriatrie.fr) )