
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.

