

## **Conseils aux personnes à risque de maladie grave à cause de la COVID-19**

L'Institut norvégien de la santé publique (FHI) envisage de réviser les groupes de personnes susceptibles d'être à risque de maladie grave à cause de la COVID-19. Les âges et les conditions sous-jacentes qui augmentent le risque sont énumérés plus bas dans l'article. Les conseils prodigués sont influencés par une augmentation du taux d'infection au sein de la population en général ou une augmentation de la propagation localisée où vivent les gens. Le taux d'infection dans toute la Norvège est actuellement faible. Il se peut qu'il y ait des foyers localisés, par exemple sur les lieux de travail ou dans certaines régions ou communes. Le taux de propagation de l'infection au sein de la population est surveillé conjointement par le médecin de district et le FHI.

Le conseil quant à ce que les gens devraient ou ne devraient pas faire est résumé pour deux groupes principaux de personnes :

- Les personnes présentant un risque légèrement plus élevé
- Les personnes présentant un risque modéré à élevé

### **Pour les personnes présentant un risque légèrement plus élevé**

Si elles souffrent d'une infection légère, les personnes présentant un risque légèrement plus élevé peuvent continuer à vivre leur vie comme n'importe qui d'autre, par exemple en ce qui concerne les déplacements, le travail et la participation à des événements. Cependant, les membres de ce groupe devraient particulièrement veiller à :

- maintenir une distance de sécurité avec toute personne autre que leurs proches
- se laver régulièrement les mains et tousser dans leur coude
- rester à la maison s'ils se sentent mal

Demandez-vous si vous êtes capable de suivre les conseils avant d'assister à des réunions sociales.

### **Risque légèrement plus élevé et taux d'infection élevé**

Si le taux d'infection est élevé, toute personne présentant un risque légèrement accru devrait en principe essayer de limiter ses contacts avec d'autres personnes. Cependant, vous pouvez fréquenter vos proches comme d'habitude, et vous déplacer et passer du temps avec d'autres personnes. Il est important que vous et vos proches appliquiez les recommandations générales demandant de respecter une distanciation physique, de se laver régulièrement les mains et de tousser dans son coude. Par exemple, vous ne devriez pas aller dans des endroits où un grand nombre de personnes se rassemblent (p. ex. les autobus, les

tramways, le métro et les centres commerciaux) ou, si vous le faites, vous ne devriez vous y rendre qu'en cas de faible affluence. Certaines personnes devront peut-être envisager de parler à leur employeur de l'adaptation de leur lieu de travail.

**Pour les personnes présentant un risque modérément/considérablement accru**

Si le taux d'infection est faible, toute personne présentant un risque modérément ou considérablement accru devrait en principe essayer de limiter ses contacts avec d'autres personnes. Cependant, vous pouvez fréquenter vos proches comme d'habitude, et vous déplacer et passer du temps avec d'autres personnes. Il est important que vous et vos proches appliquiez les recommandations générales demandant de respecter une distanciation physique, de se laver régulièrement les mains et de tousser dans son coude. Par exemple, vous ne devriez pas aller dans des endroits où un grand nombre de personnes se rassemblent (p. ex. les autobus, les tramways, le métro et les centres commerciaux) ou, si vous le faites, vous ne devriez vous y rendre qu'en cas de faible affluence. Certaines personnes devront peut-être envisager de parler à leur employeur de l'adaptation de leur lieu de travail.

**Risque modérément/considérablement accru et taux d'infection élevé au sein de la population**

Si le taux d'infection est élevé, toute personne présentant un risque modéré ou élevé devrait s'auto-confiner. Vous pouvez toujours sortir pour une promenade et fréquenter normalement avec vos parents s'ils sont également confinés et en bonne santé. Il est particulièrement important que vous appliquiez les recommandations demandant de se laver régulièrement les mains et de tousser dans son coude. Vous devez maintenir une plus grande distanciation physique (p. ex. 2 mètres) avec des personnes autres que vos proches et demander à quelqu'un de faire vos courses à votre place. Dans certaines régions, les bénévoles peuvent vous aider à ce sujet. Si vos proches rencontrent tous les jours un grand nombre de personnes, vous devriez également garder une plus grande distance avec eux. Si cela n'est pas possible, vous pouvez obtenir de l'aide pour trouver un autre endroit où vivre de manière provisoire. S'il n'est pas possible d'adapter votre lieu de travail, votre médecin généraliste pourrait envisager de vous mettre en congé maladie.

**Risque faible ou modéré/élevé ?**

Les niveaux de risque sont évalués au niveau du groupe. Il peut y avoir des différences individuelles considérables au sein des groupes. Si vous avez des questions à ce sujet, votre médecin généraliste peut examiner les risques vous concernant.

## Groupes présentant un risque légèrement plus élevé

- Personnes âgées de 65 à 80 ans (en particulier ceux de plus de 70 ans) OU
- Personnes âgées de 50 à 65 ans et souffrant de l'une des maladies chroniques suivantes :
  - maladies cardiovasculaires (à l'exception de l'hypertension artérielle qui est traitée efficacement)
  - obésité morbide
  - diabète
  - maladie rénale chronique et insuffisance rénale
  - maladie pulmonaire chronique (à l'exception de l'asthme qui est traité efficacement)
  - maladie chronique du foie
  - traitement immunosuppresseur, comme la chimiothérapie, la radiothérapie et la thérapie immunosuppressive liée aux maladies auto-immunes

Les personnes de moins de 50 ans risquent peu d'être gravement malades à cause de la COVID-19, mais certaines personnes peuvent présenter un risque plus élevé si elles présentent des maladies mal traitées ou des combinaisons de plusieurs maladies sous-jacentes.

## Groupes à risque modéré à élevé

- Personnes âgées de plus de 80 ans, OU
- Pensionnaires de maison de retraite OU
- Personnes âgées de 66 à 80 ans et souffrant de l'une des maladies chroniques suivantes, OU personnes âgées de 50 à 65 ans et souffrant de deux ou plus des maladies chroniques suivantes :
  - maladies cardiovasculaires (à l'exception de l'hypertension artérielle qui est traitée efficacement)
  - obésité morbide
  - diabète
  - maladie rénale chronique et insuffisance rénale
  - maladie pulmonaire chronique (à l'exception de l'asthme qui est traité efficacement)
  - maladie chronique du foie
  - traitement immunosuppresseur, comme la chimiothérapie, la radiothérapie et la thérapie immunosuppressive liée aux maladies auto-immunes, OU
- Maladie sous-jacente grave, quel que soit l'âge\* :
  - Les personnes atteintes d'un cancer actif, subissant actuellement un traitement contre le cancer ou ayant récemment achevé un traitement contre le cancer (en

particulier la thérapie immunosuppressive, la radiothérapie ciblée sur les poumons ou la chimiothérapie). Les personnes atteintes d'un cancer du sang présentent un risque plus élevé que celles qui ont d'autres formes de cancer. Troubles neurologiques ou musculaires entraînant des difficultés débouchant sur une quinte de toux ou une altération de la fonction pulmonaire (p. ex. SLA)

- immunodéficiences congénitales (phase instable) qui entraînent un risque d'infections respiratoires graves
- troubles sanguins impliquant des cellules ou des organes d'importance pour le système immunitaire
- patients ayant reçu une greffe d'organe ou de moelle osseuse
- Infection par le VIH (avec faible taux de CD4)
- déficience significative de la fonction rénale ou hépatique
- d'autres maladies, évaluées par un médecin

\*L'Institut norvégien de la santé publique a inclus dans la liste ci-dessus certaines maladies graves qui augmentent le risque parce qu'il a suivi une approche de précaution. Cependant, il n'existe pour l'heure aucune étude qui indique une augmentation du risque d'aggravation de l'une des maladies énumérées.

Pour en savoir plus sur l'évaluation des groupes à risque et la base de connaissances à partir de laquelle des recommandations ont été formulées, consultez les [pages de l'Institut norvégien de la santé publique sur les groupes à risque](#).