

KERTHAN NEWSLETTER

CLINIQUE KERTHAN

INFORMATIONS DE LA SEMAINE



A la date du 19 avril, on dénombre plus de 1000 cas confirmés, 305 guéris, et 42 décédés de COVID-19 au Cameroun. Parmi les mesures barrières, le port du masque est désormais obligatoire et cela ne doit pas nous faire oublier les autres mesures barrières à savoir le lavage régulier des mains, la distanciation sociale, tousser et éternuer dans le coude, éviter de se toucher les yeux le nez et la bouche. Nous avons probablement tous été en contact au moins une fois avec un patient COVID-19. Cela ne doit pas nous empêcher de faire correctement notre travail mais nous devons surveiller l'apparition des symptômes sur nous ou sur nos proches .

A la Clinique KERTHAN, nous avons déjà bien implémenté la téléconsultation dans le but de mieux protéger le personnel et les patients. Les patients appellent et sont enregistrés pour une consultation. Le médecin les rappelle ensuite pour faire la consultation au téléphone (audio ou Visio) et peut aussi décider de les faire venir à la clinique si c'est nécessaire.

Les numéros d'appel sont les suivants :

RDV CONSULTATION : 699416153 (AUDIO, WHATSAPP, SMS)

RDV ECHOGRAPHIE : 691238516

Les clients sont invités à poser des questions sur la pandémie au COVID-19 par WhatsApp ou à consulter KERTHINA dont voici le lien : <https://lesnamecluttecontrelecoronavirus.hellotars.com/conv/NyQY7C>

STAY SAFE - STAY AT HOME - STAY SAFE - STAY AT HOME

RESPECTONS LES MESURES - BARRIERES

Quels sont les symptômes du COVID-19 ?



Le COVID-19 peut avoir une symptomatologie différente d'une personne à l'autre. La majorité des individus ne présenteront aucun symptômes ou alors présenteront des symptômes bénins ou modérés.

Les symptômes les plus communs sont :

- Une toux sèche
- De la fièvre,
- Une sensation de fatigue,
- Des courbatures et des douleurs,
- Une congestion nasale,
- Un écoulement nasal,
- Des maux de gorge,
- Des diarrhées.

En moyenne, les symptômes apparaissent 5 ou 6 jours après qu'une personne a été infectée par le virus, mais cela peut aller jusqu'à 14 jours.

Consultez un médecin si vous avez de la fièvre, que vous toussiez et que vous avez des difficultés à respirer. Prévenez le service concerné par téléphone au préalable.



Il est naturel d'éprouver de la tristesse, du stress, de la confusion, de la peur ou de la colère lors d'une crise.

Vous pouvez trouver du réconfort en parlant à des gens en qui vous avez confiance. Prenez contact avec vos amis et les membres de votre famille.

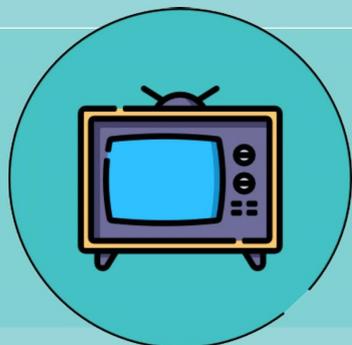
Si vous devez rester chez vous, conservez un mode de vie sain, ce qui suppose entre autres un régime alimentaire adapté, du sommeil, de l'exercice et des contacts sociaux avec vos proches à la maison ou par courrier électronique ou téléphone avec le reste de votre famille et vos amis.



Ne cherchez pas à canaliser vos émotions en fumant, en buvant de l'alcool ou en consommant d'autres produits stupéfiants.

Si vous vous sentez dépassé par les événements, parlez-en à des professionnels de la santé ou à un conseiller. Soyez prêt, sachez où aller et comment solliciter de l'aide en cas de besoin si vous avez des problèmes physiques ou psychologiques.

Informez-vous. Prenez les renseignements qui vous aideront à déterminer avec précision les risques que vous encourez de façon à prendre des précautions raisonnables. Cherchez une source d'information fiable, comme le site web de l'OMS ou un organisme local ou national de santé publique.



Apaisez vos inquiétudes et calmez votre agitation en passant moins de temps, vous et vos proches, à regarder ou à écouter les reportages qui vous perturbent dans les médias.

Tirez parti des compétences qui vous ont aidé par le passé à faire face à d'autres épreuves et employez-les pour vous aider à gérer vos émotions en cette période difficile que représente cette flambée.

