

COVID-19 : les réponses à vos questions

L'Institut national du cancer met à votre disposition un certain nombre d'informations générales sur la COVID-19 et sur les consignes à respecter lorsque l'on est atteint d'un cancer et que l'on est en traitement.

Ces informations d'ordre général sont là pour vous apporter des éléments de réponse, vous donner des repères et faciliter vos échanges avec les médecins et les membres de l'équipe soignante. Elles n'ont cependant pas valeur d'avis médical et ne remplacent pas l'échange personnalisé que vous devez avoir avec votre équipe soignante, dans votre situation individuelle.

- 1 - Si j'ai un cancer, est-ce que j'ai davantage de risques d'attraper la COVID-19 ? Ai-je davantage de risques d'avoir des complications ?
- 2 - Mes symptômes seront-ils différents parce que j'ai un cancer ? À quoi dois-je faire particulièrement attention ?
- 3 - Comment puis-je me protéger ?
- 4 - J'ai un cancer. Est-ce que je dois me faire vacciner ? Quand pourrais-je me faire vacciner ?
- 5 - Je suis actuellement un traitement contre le cancer dans un établissement de santé : sera-t-il reporté ? Dois-je encore me rendre à mes rendez-vous à l'hôpital ?
- 6 - Mon traitement (chirurgie, chimiothérapie ou radiothérapie) a été repoussé. Est-ce que cela va diminuer son efficacité ?
- 7 - On me propose un traitement par comprimés à la place de ma chimiothérapie habituelle par perfusion. Est-ce que ces traitements sont équivalents ?
- 8 - Ma consultation de suivi et les examens que je réalise d'habitude ont été repoussés. Est-ce que cela me fait prendre un risque ?
- 9 - Mon traitement a été repoussé pour le moment. Quand mon traitement sera-t-il reprogrammé ?
- 10 - J'ai entendu dire qu'il y avait des cas de COVID-19 dans l'établissement qui me soigne. Dois-je en changer ?
- 11 - J'ai peur de me rendre dans un établissement de soins ou chez un professionnel de santé, ou d'y emmener mon enfant pour y recevoir des traitements contre le cancer.
- 12 - Quels médicaments puis-je prendre ?
- 13 - Je prends des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) et /ou des corticoïdes pour traiter les conséquences de mon cancer ou de mon traitement. J'ai entendu dire que ces médicaments augmentaient les risques de complications graves de la COVID-19. Dois-je les arrêter ?
- 14 - Quels professionnels de santé puis-je contacter ?
- 15 - Que dois-je faire si je présente des symptômes d'infection à la COVID-19 ?
- 16 - Le fait d'avoir subi un traitement contre le cancer dans le passé – même si je suis maintenant en rémission – augmente-t-il mon risque si j'attrape le virus ?
- 17 - J'ai un cancer mais je ne pense pas présenter de symptômes de la COVID-19 (ni en avoir présenté dans les deux semaines passées) et je n'ai pas été en contact avec une personne contaminée : dois-je réaliser un test pour savoir si j'ai la COVID-19 ?
- 18 - J'ai été contaminé par la COVID-19, j'en ai guéri. Suis-je immunisé ?
- 19 - Je dois passer un test de dépistage de la COVID-19. Où puis-je me faire tester ?
- 20 - Puis-je être accompagné par un proche lors des soins ambulatoires que je reçois à l'hôpital ? Puis-je recevoir des visites durant mon hospitalisation, pendant le confinement ?
- 21 - Durant cette période d'épidémie, puis-je réaliser des examens de dépistage des cancers (du sein, du côlon, du rectum, du col de l'utérus) ?
- 22 - J'ai un cancer, je prends de bonnes habitudes pour prendre soin de moi.
- 23 - On m'a prescrit la pratique d'activité physique adaptée (APA). Comment faire durant cette période où les salles de sport sont fermées ?
- 24 - Je suis souvent anxieux face à l'avenir car je ne trouve pas de réponses aux questions qui me préoccupent. J'ai besoin de parler à quelqu'un.
- 25 - J'ai entendu dire que la nicotine pouvait protéger contre une infection par la COVID-19, est-ce vrai ?
- 26 - Puis-je me déplacer ?
- 27 - Je suis contraint de me déplacer. Quelles mesures de protection dois-je prendre ?
- 28 - Comment être vigilant ?
- 29 - Concrètement, quelles précautions dois-je prendre au quotidien ?
- 30 - Où et comment puis-je me procurer un masque ?

- 31 - Je suis une personne en situation de handicap atteinte d'un cancer. De quelle assistance puis-je bénéficier ?
- 32 - Le télétravail n'est pas possible à mon poste. Puis-je être arrêté par mon médecin ?
- 33 - Et pour mes proches ?
- 34 - Mes enfants vont à la crèche ou à l'école. Dois-je prendre des mesures particulières ?



1 - SI J'AI UN CANCER, EST-CE QUE J'AI DAVANTAGE DE RISQUES D'ATTRAPER LA COVID-19 ? AI-JE DAVANTAGE DE RISQUES D'AVOIR DES COMPLICATIONS ?

Les patients atteints de cancer sont généralement plus fragiles devant les infections virales.

En cas de contamination à la COVID-19, les patients atteints de cancer et qui suivent un traitement contre celui-ci (hors hormonothérapie) altérant leurs défenses immunitaires sont plus vulnérables et plus à risque de développer une forme sévère de la maladie (au même titre que les personnes porteuses de pathologies chroniques comme, par exemple, le diabète ou l'hypertension artérielle).

Certaines complications respiratoires de la COVID-19 peuvent être graves et mettre en jeu le pronostic vital, en plus du risque associé au cancer. Leur développement est généralement rapide et plus important dans un contexte de chirurgie récente ou lorsque le patient a reçu une chimiothérapie dans les semaines qui précèdent. Le risque de complications est aussi plus important pour certains types de cancer évolutifs en cours de traitement, comme les cancers de la lymphe ou du sang, les cancers du poumon, de même que pour les patients immunodéprimés (en raison parfois d'une chimiothérapie anticancéreuse en cours). Les personnes atteintes de cancers évolutifs ou immunodéprimées justifient ainsi des mesures de précaution particulières.

C'est pourquoi les patients atteints de cancer et qui sont infectés par la COVID-19 sont traités dans des unités ou services spécifiques ou à des plages horaires différenciées, afin de ne pas risquer de contaminer les autres patients.

En cas d'infection par la COVID-19, votre médecin pourrait être amené à suspendre temporairement votre traitement. En effet, les traitements anticancéreux peuvent diminuer vos défenses immunitaires et vous fragiliser. Vous ne devez bien entendu pas interrompre vos traitements de votre propre initiative. Si vous avez des inquiétudes ou des questions, parlez-en avec votre médecin oncologue ou hématologue et avec votre médecin traitant. Soyez particulièrement attentif aux consignes des autorités de santé et respectez-les scrupuleusement. Sensibilisez votre entourage et invitez-le à respecter également ces consignes.

Il est primordial d'appliquer les mesures de précaution et les [gestes barrières](#).

SI JE SUIS SOUS HORMONOTHÉRAPIE

Si vous suivez uniquement un traitement par hormonothérapie, celui-ci ne vous fait pas automatiquement considérer comme une personne à risque de forme grave de COVID-19 par le Haut Conseil de la santé publique.

Vous devrez cependant tout de même respecter les mesures barrières. Il vous est également recommandé de prendre conseil auprès de l'équipe qui vous suit.

PEUT-ON ÊTRE PORTEUR SAIN SI L'ON A UN CANCER ?

L'association des deux est bien sûr possible.

Il est également possible, pour les personnes atteintes de cancer, de contracter le virus sous une forme légère ou (quasiment) asymptomatique.

Source :

<https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/AvisRapportsDomaine?clefr=775>

2 - MES SYMPTÔMES SERONT-ILS DIFFÉRENTS PARCE QUE J'AI UN CANCER ? À QUOI DOIS-JE FAIRE PARTICULIÈREMENT ATTENTION ?

Les principaux symptômes de la COVID-19 chez une personne atteinte de cancer sont, en général, les mêmes que ceux de la population générale : fièvre ou sensation de fièvre, fatigue anormale, difficultés pour respirer (essoufflement) ou toux, notamment.

Retrouvez la [liste des principaux symptômes](#).

Soyez-y très attentif, même s'ils sont minimes. Faites également attention à l'apparition de tout symptôme inhabituel, quel qu'il soit (par exemple confusion, somnolence, tremblements, douleurs), et demandez systématiquement un avis médical, notamment si ces symptômes persistent ou s'aggravent.

Si vous pensez présenter des symptômes, reportez-vous à la question "Que dois-je faire si je présente des symptômes d'infection ?".

3 - COMMENT PUIS-JE ME PROTÉGER ?

D'abord en respectant bien les [gestes barrières](#) à adopter pour la population générale face à la COVID-19, en vue de prévenir une contamination. Ils sont les mêmes, que l'on soit en bonne santé ou atteint de cancer, ou bien porteur d'autres pathologies comme certaines maladies chroniques.

Il est important de :

- se laver les mains très régulièrement ;
- tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir ;
- saluer sans se serrer la main, ne pas embrasser ;
- utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter ;
- éviter tout rassemblement, limiter les déplacements et les contacts.

Pour votre entourage, des mesures barrières renforcées doivent également être respectées :

- lavage des mains toutes les heures ;
- port d'un masque chirurgical dès le début des symptômes ;

- éventuellement, exclusion de l'entourage de personnes potentiellement malades ;
- éviter autant que possible tout contact rapproché avec les personnes potentiellement malades au sein du foyer.

Pour compléter ces gestes barrières, vous pouvez télécharger et utiliser [l'application TousAntiCovid](#), lancée par le Gouvernement le 22 octobre 2020.

Elle vise à faciliter l'information des personnes qui ont été en contact avec une personne testée positive à la COVID-19 et à accélérer leur prise en charge, en addition de l'action des médecins et de l'Assurance maladie.

Elle est particulièrement utile dans des lieux où la concentration de personnes rend le respect de la distanciation sociale difficile à mettre en œuvre.

4 - J'AI UN CANCER. EST-CE QUE JE DOIS ME FAIRE VACCINER ? QUAND POURRAIS-JE ME FAIRE VACCINER ?

Les personnes atteintes de cancer qui suivent un traitement diminuant leurs défenses immunitaires sont à risque de formes graves de COVID-19. Le vaccin peut les protéger.

A compter du lundi 18 janvier, la vaccination est ouverte aux personnes de 75 ans et plus, ainsi qu'aux patients vulnérables à très haut risque de développer des formes graves, parmi lesquels les patients atteints de cancers et de maladies hématologiques malignes en cours de traitement par chimiothérapie.

Comment vous faire vacciner ?

- Prenez rendez-vous avec votre médecin pour obtenir une prescription ;
- Puis prenez rendez-vous dans l'un des centres de vaccination proches de chez vous. Cette prise de rendez-vous est notamment possible via le site www.sante.fr ou en appelant le numéro vert national 0800 009 110.

Continuez à bien suivre l'actualité.

La décision de vaccination sera prise avec votre équipe médicale, en fonction notamment de vos traitements en cours, de votre état général et de la nature du vaccin. Vous pouvez interroger l'équipe médicale qui vous suit pour votre traitement ou votre médecin traitant sur cette vaccination.

Important : cette vaccination n'est pas obligatoire et votre libre choix sera respecté.

5 - JE SUIS ACTUELLEMENT UN TRAITEMENT CONTRE LE CANCER DANS UN ÉTABLISSEMENT DE SANTÉ : SERA-T-IL REPORTÉ ? DOIS-JE ENCORE ME RENDRE À MES RENDEZ-VOUS À L'HÔPITAL ?

Il est impératif que les patients atteints de cancer restent à leur domicile, sauf pour la réalisation de leurs soins médicaux, et qu'ils évitent le contact de personnes qui pourraient être infectées par la COVID-19.

Le renoncement aux soins peut s'avérer dangereux, notamment lorsqu'on interrompt sans avis médical des traitements importants en cours. Si votre médecin a prévu la poursuite de vos traitements, il est très important de le faire.

Si vous avez interrompu de vous-même votre suivi, votre état de santé s'est peut être dégradé. Vous ne devez pas attendre davantage : contactez votre médecin ou l'équipe soignante qui vous suivait avant cette interruption pour envisager une reprise adaptée de vos traitements.

À savoir : toutes les précautions nécessaires sont prises pour garder les patients indemnes du risque de contamination qui doivent venir à l'hôpital ou au cabinet médical pour une consultation, un traitement ou une intervention.

La situation est suivie avec attention dans chaque établissement de soins mais aussi au niveau régional et national. Dans chaque territoire, les équipes des différents établissements collaborent pour assurer la réalisation de tous les traitements.

Des filières de soins se sont organisées et des mesures de prévention s'appliquent (généralement dès l'entrée) dans l'hôpital pour tous, afin de garantir que les cas suspects ou confirmés de COVID-19 ne soient pas traités dans les mêmes lieux et en même temps que les autres. Ainsi, certains services ou établissements peuvent être dédiés prioritairement au traitement de la COVID-19 et d'autres, au maintien de l'activité de traitement des cancers.

Les patients symptomatiques font ainsi l'objet d'un dépistage de la COVID-19 avant d'intégrer une filière de soins et le service adapté pour le traitement de leur cancer. Des procédures strictes renforcées de nettoyage et de décontamination des équipements sont par ailleurs respectées partout pour veiller au respect de ces principes. Enfin, les salles d'attente font également l'objet de mesures de protection pour éviter toute contamination et les visites restent, par principe, proscrites ou soumises à des mesures de restriction afin d'éviter tout risque de contamination.

Aussi, l'établissement où vous êtes suivi peut avoir limité ses capacités d'accueil. Afin de réaliser vos traitements dans les délais adaptés, il peut vous être proposé de vous déplacer dans un autre établissement. Vous y serez accueilli soit par l'équipe de cet établissement, soit par l'équipe vous soignant habituellement qui aura, comme vous, "déménagé" dans l'établissement temporairement consacré aux soins autres que le traitement de la COVID-19.

Exceptionnellement, pour des chirurgies complexes par exemple, l'établissement qui vous suit peut être en incapacité de programmer l'intervention. Il peut vous être proposé de transférer votre suivi dans un autre établissement, parfois dans une autre région. Cela permet de ne pas retarder le traitement et d'être opéré par une équipe de chirurgiens de niveau comparable à celle qui devait initialement vous opérer. Cela vous garantit d'être traité par une équipe ayant l'expérience de ce type d'intervention, aussi rapidement que possible.

Dans la mesure du possible, vos déplacements seront limités. Il pourra vous être proposé un traitement sous forme orale ou en intraveineuse en hospitalisation à domicile (HAD).

Source :

<https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=899>

6 - MON TRAITEMENT (CHIRURGIE, CHIMIOTHÉRAPIE OU RADIOTHÉRAPIE) A ÉTÉ REPOUSSÉ. EST-CE QUE CELA VA DIMINUER SON EFFICACITÉ ?

L'enjeu actuel des professionnels de santé est de ne pas faire perdre de chance au patient concernant sa maladie, tout en limitant son risque d'infection par la COVID-19. De plus, les

ressources médicales sont mobilisées pour traiter les patients atteints de la COVID-19, ce qui peut limiter les capacités d'accueil pour réaliser les traitements des cancers dans des conditions de qualité et de sécurité. C'est pourquoi, dans certains cas, un report du traitement est privilégié par l'équipe médicale.

Les sociétés savantes de professionnels de santé ont élaboré de nouvelles consignes nationales de traitements, par cancer, adaptées à ce contexte d'épidémie de COVID-19. Elles ont identifié les situations cliniques pour lesquelles un report ou une adaptation de traitement sont possibles sans diminuer leur efficacité, et celles pour lesquelles le plan initial de traitement doit être maintenu.

Qu'est-ce que les sociétés savantes ?

Elles regroupent les meilleurs professionnels de chaque discipline. Une de leurs missions est d'élaborer des recommandations de bonnes pratiques.

À savoir :

Comme en situation normale, hors contexte d'épidémie, toutes les décisions d'évolution dans le traitement initialement défini pour un patient sont prises en réunion de concertation pluridisciplinaire (RCP) de façon personnalisée et sur la base des recommandations de bonnes pratiques. Les évolutions du traitement sont consignées dans le dossier médical du patient.

Pour les questions que vous vous posez sur votre situation particulière, nous vous orientons vers votre équipe de soins et votre médecin traitant, qui vous connaissent et vous accompagnent. N'hésitez pas à prendre contact avec eux pour une téléconsultation (téléphone, courriel, internet...). Ils pourront vous répondre de façon personnalisée.

7 - ON ME PROPOSE UN TRAITEMENT PAR COMPRIMÉS À LA PLACE DE MA CHIMIOTHÉRAPIE HABITUELLE PAR PERFUSION. EST-CE QUE CES TRAITEMENTS SONT ÉQUIVALENTS ?

Certaines chimiothérapies par voie orale sont tout aussi efficaces que les chimiothérapies intraveineuses pour traiter un cancer. Elles entraînent des effets secondaires, comme les chimiothérapies intraveineuses, et doivent donc faire l'objet d'une surveillance en consultation et d'examen complémentaires (prises de sang par exemple).

Les sociétés savantes de professionnels de santé ont élaboré de nouvelles consignes nationales de traitements, par cancer, dans ce contexte d'épidémie de COVID-19. Elles ont notamment identifié les situations cliniques pour lesquelles une adaptation de traitement est possible. Ainsi, les protocoles de chimiothérapie administrée par voie intraveineuse qui peuvent être remplacés par un protocole basé sur des médicaments qui se prennent par voie orale ont été recensés.

Qu'est-ce que les sociétés savantes ?

Elles regroupent les meilleurs professionnels de chaque discipline. Une de leurs missions est d'élaborer des recommandations de bonnes pratiques.

Ainsi, si les services réalisant les chimiothérapies doivent diminuer leur activité, certains patients peuvent bénéficier de traitements par voie orale. Ils peuvent ainsi poursuivre leur traitement sans risque de perte d'efficacité. La charge de travail des services réalisant les chimiothérapies est également allégée. Par ailleurs, cette démarche permet de préserver le traitement de ceux pour lesquels les traitements intraveineux sont les seuls disponibles.

À savoir :

Comme en situation normale, hors contexte d'épidémie, toutes les décisions d'évolution dans le traitement initialement défini pour un patient sont prises en réunion de concertation pluridisciplinaire (RCP) de façon personnalisée et sur la base des recommandations de bonnes pratiques. Les évolutions du traitement sont consignées dans le dossier médical du patient.

Pour les questions que vous vous posez sur votre situation particulière, nous vous orientons vers votre équipe de soins et votre médecin traitant, qui vous connaissent et vous accompagnent. N'hésitez pas à prendre contact avec eux pour une téléconsultation (téléphone, courriel, internet...). Ils pourront vous répondre de façon personnalisée.

8 - MA CONSULTATION DE SUIVI ET LES EXAMENS QUE JE RÉALISE D'HABITUDE ONT ÉTÉ REPOUSSÉS. EST-CE QUE CELA ME FAIT PRENDRE UN RISQUE ?

L'enjeu actuel pour les professionnels de santé est de ne pas faire perdre de chance au patient du fait de sa maladie, tout en limitant son risque d'infection par la COVID-19. De plus, les ressources médicales sont mobilisées pour traiter les patients atteints de la COVID-19, ce qui peut limiter les capacités d'accueil des patients suivis après un cancer. C'est pourquoi, dans certains cas, un report du traitement est privilégié par l'équipe médicale. Une téléconsultation peut aussi vous être proposée.

Les sociétés savantes de professionnels de santé se sont mobilisées ces dernières semaines pour élaborer de nouvelles consignes nationales de suivi, par cancer, dans ce contexte d'épidémie de COVID-19. Elles ont identifié les évolutions possibles du rythme et des modalités de suivi afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de risque de complication.

Qu'est-ce que les sociétés savantes ?

Elles regroupent les meilleurs professionnels de chaque discipline. Une de leurs missions est d'élaborer des recommandations de bonnes pratiques.

Comme en situation normale, hors contexte d'épidémie, toutes les décisions d'évolution dans le suivi initialement défini pour un patient sont consignées dans le dossier médical du patient.

Pour les questions que vous vous posez sur votre situation particulière, nous vous orientons vers votre équipe de soins et votre médecin traitant, qui vous connaissent et vous accompagnent. N'hésitez pas à prendre contact avec eux pour une téléconsultation (téléphone, courriel, internet...). Ils pourront vous répondre de façon personnalisée.

9 - MON TRAITEMENT A ÉTÉ REPOUSSÉ POUR LE MOMENT. QUAND MON TRAITEMENT SERA T-IL REPROGRAMMÉ ?

Les professionnels de santé s'emploient à programmer les traitements de manière à pouvoir traiter tous les patients qui le nécessitent dans un délai adapté. En fonction des situations individuelles de chaque patient, les traitements seront reprogrammés et vous serez contacté par votre équipe soignante. Votre traitement sera réalisé dès que possible et sans attendre la fin du confinement, si cela est nécessaire.

La situation est suivie avec attention dans chaque établissement de soins mais aussi au niveau régional et national. L'Institut national du cancer et le ministère en charge de la Santé ont mis en

place un dispositif associant l'ensemble des acteurs de la cancérologie (sociétés savantes, professionnels de santé, agences sanitaires) pour que la reprise des traitements interrompus en raison de l'épidémie s'effectue de manière ordonnée et sans pertes de chance pour les patients.

Dans chaque territoire, les équipes des différents établissements collaborent pour assurer la réalisation de tous les traitements. Ainsi, certains services ou établissements peuvent être dédiés prioritairement au traitement de la COVID-19 et d'autres, au maintien de l'activité de traitement des cancers.

Aussi, l'établissement où vous êtes suivi peut avoir limité ses capacités d'accueil. Afin de réaliser vos traitements dans les délais adaptés, il peut vous être proposé de vous déplacer dans un autre établissement. Vous y serez accueilli soit par l'équipe de cet établissement, soit par l'équipe vous soignant habituellement qui aura, comme vous, "déménagé" dans l'établissement temporairement consacré aux soins autres que le traitement de la COVID-19.

Exceptionnellement, pour des chirurgies complexes par exemple, l'établissement qui vous suit peut être en incapacité de programmer l'intervention. Il peut vous être proposé de transférer votre suivi dans un autre établissement, parfois dans une autre région. Cela permet de ne pas retarder le traitement et d'être opéré par une équipe de chirurgiens de niveau comparable à celle qui devait initialement vous opérer. Cela vous garantit d'être traité par une équipe ayant l'expérience de ce type d'intervention, aussi rapidement que possible.

Pour les questions que vous vous posez sur votre situation particulière, nous vous orientons vers votre équipe de soins et votre médecin traitant, qui vous connaissent et vous accompagnent. N'hésitez pas à prendre contact avec eux pour une téléconsultation (téléphone, courriel, internet...). Ils pourront vous répondre de façon personnalisée.

10 - J'AI ENTENDU DIRE QU'IL Y AVAIT DES CAS DE COVID-19 DANS L'ÉTABLISSEMENT QUI ME SOIGNE. DOIS-JE EN CHANGER ?

Non, en aucune manière. Vous ne devez pas changer d'établissement de soins. La survenue de cas d'infection à la COVID-19 dans un établissement ne justifie pas de changer d'établissement. Cette décision ne vous protégerait pas davantage et pourrait sérieusement perturber votre traitement.

Des mesures sont prises par tous pour vous protéger.

L'équipe qui vous suit adaptera le contenu et le calendrier de vos soins pour limiter votre exposition aux situations à risque de contracter le virus.

La situation est suivie avec attention dans chaque établissement de soins mais aussi au niveau régional et national. Dans chaque territoire, les équipes des différents établissements collaborent pour assurer la réalisation de tous les traitements. Ainsi, certains services ou établissements peuvent être dédiés prioritairement au traitement de la COVID-19 et d'autres, au maintien de l'activité de traitement des cancers.

L'établissement où vous êtes suivi peut avoir limité ses capacités d'accueil. Afin de réaliser vos traitements dans les délais adaptés, il peut vous être proposé de vous déplacer dans un autre établissement. Vous y serez accueilli soit par l'équipe de cet établissement, soit par l'équipe vous soignant habituellement qui aura, comme vous, "déménagé" dans l'établissement temporairement consacré aux soins autres que le traitement de la COVID-19.

Exceptionnellement, pour des chirurgies complexes par exemple, l'établissement qui vous suit peut être en incapacité de programmer l'intervention. Il peut vous être proposé de transférer votre suivi dans un autre établissement, parfois dans une autre région. Cela permet de ne pas retarder le traitement et d'être opéré par une équipe de chirurgiens de niveau comparable à celle qui devait initialement vous opérer. Cela vous garantit d'être traité par une équipe ayant l'expérience de ce type d'intervention, aussi rapidement que possible.

11 - J'AI PEUR DE ME RENDRE DANS UN ÉTABLISSEMENT DE SOINS OU CHEZ UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ, OU D'Y EMMENER MON ENFANT POUR Y RECEVOIR DES TRAITEMENTS CONTRE LE CANCER.

Important : lorsque vous avez un cancer, le lien avec les médecins et l'équipe soignante qui assurent votre suivi ne doit pas être interrompu, dans le cadre du traitement ou pour toute autre question relative à des symptômes.

Le renoncement aux soins peut s'avérer dangereux, notamment lorsqu'on interrompt, sans avis médical, des traitements importants en cours. Si votre médecin a prévu la poursuite de vos traitements, il est très important de le faire. Si vous avez interrompu de vous-même votre suivi, votre état de santé s'est peut être dégradé. Vous ne devez pas attendre davantage : contactez votre médecin ou l'équipe soignante qui vous suivait avant cette interruption pour envisager une reprise adaptée de vos traitements.

Dans certains cas, une téléconsultation peut vous être proposée à la place de la consultation habituelle.

Malgré de nouveaux cas de COVID-19, les établissements de soins et les professionnels de santé de ville sont en mesure de vous accueillir et d'effectuer tous les soins dont vous auriez besoin.

Toutes les précautions nécessaires sont prises pour garder les patients indemnes du risque de contamination qui doivent venir à l'hôpital ou au cabinet médical pour une consultation, un traitement ou une intervention.

Des filières de soins se sont organisées et des mesures de prévention s'appliquent (généralement dès l'entrée) dans l'hôpital pour tous, afin de garantir que les cas suspects ou confirmés de COVID-19 ne soient pas traités dans les mêmes lieux et en même temps que les autres. Les patients symptomatiques font ainsi l'objet d'un dépistage de la COVID-19 avant d'intégrer une filière de soins et le service adapté pour le traitement de leur cancer. Des procédures strictes renforcées de nettoyage et de décontamination des équipements sont par ailleurs respectées partout pour veiller au respect de ces principes. Enfin, les salles d'attente font également l'objet de mesures de protection pour éviter toute contamination et les visites restent, par principe, proscrites ou soumises à des mesures de restriction afin d'éviter tout risque.

12 - QUELS MÉDICAMENTS PUIS-JE PRENDRE ?

Si vous n'avez pas de symptômes de la COVID-19 ou si vous en avez guéri (selon un professionnel de santé), vous pouvez continuer vos traitements et soins en respectant les ajustements proposés par votre oncologue ou hématologue. Ils pourront modifier les modalités de prise du traitement si cela est réalisable et opportun.

Si vous avez des symptômes de la COVID-19 ou si ce diagnostic est confirmé (par un professionnel de santé), prévenez le plus vite possible l'équipe médicale qui vous suit pour le traitement du cancer et signalez au médecin qui a posé le diagnostic d'infection à la COVID-19 que vous êtes suivi pour un cancer, afin qu'il puisse entrer en contact avec votre oncologue ou hématologue.

Votre oncologue pourrait être amené, s'il le pense préférable pour vous, à arrêter de façon temporaire vos traitements contre le cancer, le temps de soigner l'infection par le coronavirus, afin de réduire les risques de complications.

Que vous ayez été contaminé ou non par la COVID-19, votre médecin oncologue ou hématologue pourrait également être amené à vous proposer de substituer votre traitement du cancer par voie intraveineuse par un traitement par voie orale, lorsque cette substitution est possible, pour vous permettre de rester à domicile. Respectez alors strictement la prescription qui vous sera donnée et n'hésitez pas à appeler votre oncologue ou votre médecin traitant en cas de difficulté.

Il est possible de vérifier si un médicament pourrait présenter un risque d'aggraver vos symptômes sur le site suivant : <https://www.covid19-medicaments.com>.

À noter : à n'utiliser que si vous présentez des symptômes de la COVID-19 (fièvre, fatigue, maux de tête, toux et maux de gorge, courbatures, gêne respiratoire). Dans tous les cas, c'est la décision de votre médecin traitant ou de votre oncologue ou hématologue qui prévaut.

Sources :

<https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=899>
<https://www.gustaveroussy.fr/fr/covid-19-recommandations-pour-les-patients-de-gustave-roussy>
<https://dgs-urgent.sante.gouv.fr/dgsurgent/inter/detailsMessageBuilder.do?id=30500&cmd=visualiserMessage>

13 - JE PRENDS DES ANTI-INFLAMMATOIRES NON STÉROÏDIENS (AINS) ET /OU DES CORTICOÏDES POUR TRAITER LES CONSÉQUENCES DE MON CANCER OU DE MON TRAITEMENT. J'AI ENTENDU DIRE QUE CES MÉDICAMENTS AUGMENTAIENT LES RISQUES DE COMPLICATIONS GRAVES DE LA COVID-19. DOIS-JE LES ARRÊTER ?

Si vous prenez régulièrement ou occasionnellement un anti-inflammatoire non-stéroïdien (AINS) ou des corticoïdes, parlez-en à l'oncologue ou à l'hématologue qui vous traite ou à votre médecin traitant.

N'interrompez pas votre traitement par corticoïdes ou par aspirine à faible dose sans avis médical.

Si vous n'êtes pas affecté par les symptômes de la COVID-19 ou que vous êtes guéri (selon un professionnel de santé), poursuivez vos traitements et soins en prenant en compte les ajustements proposés par votre oncologue. Contactez-le en cas de doute.

Si vous avez les symptômes de la COVID-19, cas possible ou confirmé (selon un professionnel de santé), en cas de fièvre ou de douleur alors que vous êtes contaminé par la COVID-19 ou par

tout autre virus respiratoire, vous pouvez prendre du paracétamol, sans dépasser la dose de 60 mg/kg/jour (par exemple, si vous pesez 60 kg, vous ne devez pas prendre plus de 3,6 g par jour) et, dans tous les cas, pas plus de 4 g/jour.

Si vos douleurs persistent, contactez votre médecin, qui adaptera le traitement. N'oubliez pas que la fièvre fait partie des moyens de lutte de votre corps contre l'infection : l'objectif n'est pas de la faire disparaître mais de la rendre tolérable.

En aucun cas vous ne devez prendre un anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS) sans avis médical car il pourrait entraîner de graves complications en cas d'infection, notamment par la COVID-19.

Pour votre information, il existe deux types d'anti-inflammatoires :

Les anti-inflammatoires stéroïdiens (AIS) : ce sont les corticoïdes (Prednisolone, Solupred, Cortancyl, Prednisone, Celestene...) qui, dans certaines maladies, participent au traitement anticancéreux.

Les anti-inflammatoires non-stéroïdiens (AINS) : ibuprofène (Advil et ses dérivés, Antarène, Nurofen, Spedifen, Upfen, Spifen...), acéclofénac, kétoprofène, Ponstyl, Nifluril, acide tiaprofénique (Flanid, Surgam), Minalfène, célécoxib, diclofénac, Voltarène, Lodine, étoricoxib, fénoprofène (Nalgésic), Antadys, Cebutid, Méloxicam, Nabumétone, Naproxène, Piroxicam, Arthrocin, Tilcotil... ainsi que l'aspirine et ses dérivés à forte dose, atteignant ou dépassant 1 gramme par jour (l'aspirine à petite dose, par exemple le Kardegic prescrit pour une maladie du cœur ou des vaisseaux, n'est pas concernée).

Sources :

<https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/AvisRapportsDomaine?clefr=775>

<https://www.gustaveroussy.fr/fr/covid-19-recommandations-pour-les-patients-de-gustave-roussy>

<https://dgs->

[urgent.sante.gouv.fr/dgsurgent/inter/detailsMessageBuilder.do?id=30500&cmd=visualiserMessage](https://dgs-urgent.sante.gouv.fr/dgsurgent/inter/detailsMessageBuilder.do?id=30500&cmd=visualiserMessage)

14 - QUELS PROFESSIONNELS DE SANTÉ PUIS-JE CONTACTER ?

Si vous souhaitez obtenir des informations sur la COVID-19, vous pouvez contacter la plateforme téléphonique (appel gratuit depuis un poste fixe en France) au 0800 130 000.

Si vous avez des symptômes (toux, fièvre, difficulté respiratoire légère), appelez votre médecin traitant (ou téléconsultation) et restez à domicile, isolez-vous.

Si vous avez du mal à respirer ou que vous avez fait un malaise, vous devez contacter immédiatement le 15 (ou le 114 pour les personnes ayant des difficultés à parler ou à entendre). Signalez-leur que vous êtes atteint d'un cancer, indiquez-leur également l'établissement qui s'occupe de vous, ainsi que le nom de l'oncologue qui vous suit.

Pour toute question concernant votre traitement (chimiothérapie intraveineuse ou orale, soins post-opératoires, radiothérapie), nous vous invitons à consulter votre médecin oncologue, votre hématologue ou tout autre membre de l'équipe soignante qui s'occupe de votre traitement.

15 - QUE DOIS-JE FAIRE SI JE PRÉSENTE DES SYMPTÔMES D'INFECTION À LA COVID-19 ?

JE SUIS UN PATIENT EN COURS DE TRAITEMENT

Si vous suivez un traitement contre le cancer et que vous développez des symptômes évocateurs d'infection à coronavirus, appelez votre médecin traitant. En cas de malaise ou de difficultés respiratoires, appelez le 15. Dans tous les cas, précisez dans quel hôpital vous êtes suivi pour le traitement du cancer afin que le médecin puisse, au besoin, contacter votre médecin oncologue ou hématologue.

Si vous présentez d'autres symptômes, notamment des symptômes qui vous ont été annoncés comme des effets secondaires du traitement, appelez le service qui vous suit. C'est par exemple le cas si vous présentez une fièvre après une chimiothérapie, sans autre signe : des consignes précises vous ont été remises en cas de fièvre pendant le traitement. Suivez ces consignes et contactez l'équipe qui vous suit.

Dans tous les cas, ne vous présentez pas à l'hôpital ou chez un médecin sans y avoir été invité ; contactez les services de santé par téléphone en priorité.

J'AI ÉTÉ TRAITÉ POUR UN CANCER MAIS JE NE REÇOIS PLUS DE TRAITEMENT ACTUELLEMENT

En cas de symptômes évocateurs de la COVID-19, vous êtes invité :

- en l'absence de signes de gravité → à contacter votre médecin traitant ;
- en présence de signes de gravité (malaise, difficultés respiratoires) → à appeler le 15.

Appelez votre médecin traitant ou le 15 (ou le 114 si vous avez des difficultés à parler ou à entendre) mais ne vous rendez pas sur place. Expliquez vos symptômes et dans quelles circonstances vous pensez que vous pourriez avoir contracté la COVID-19. Le médecin contacté estimera, sur la base de ce premier entretien, si vous devez subir un test ou non. Si vous ne nécessitez pas de soins particuliers, rester chez soi est le meilleur moyen de prévenir la transmission de la COVID-19.

Signalez au médecin que vous avez eu un cancer, le traitement que vous avez reçu et si vous faites l'objet d'une visite régulière. Indiquez-lui également l'établissement qui s'est occupé de vous.

16 - LE FAIT D'AVOIR SUBI UN TRAITEMENT CONTRE LE CANCER DANS LE PASSÉ – MÊME SI JE SUIS MAINTENANT EN RÉMISSION – AUGMENTE-T-IL MON RISQUE SI J'ATTRAPE LE VIRUS ?

Certains cancers et certains traitements du cancer, en particulier la chimiothérapie, peuvent affaiblir les défenses immunitaires et accroître ainsi le risque de contracter une infection, quelle qu'elle soit, y compris une infection virale par la COVID-19. Même après la fin des traitements du cancer et même en cas de rémission, voire de guérison avérée du cancer, l'immunité peut rester fragile un certain temps, quelquefois à vie. Il est donc nécessaire de rester vigilant. L'équipe qui vous suit pourra vous informer sur votre niveau de risque et les mesures à prendre.

17 - J'AI UN CANCER MAIS JE NE PENSE PAS PRÉSENTER DE SYMPTÔMES DE LA COVID-19 (NI EN AVOIR PRÉSENTÉ DANS LES DEUX SEMAINES PASSÉES) ET JE N'AI PAS ÉTÉ EN CONTACT AVEC UNE PERSONNE CONTAMINÉE : DOIS-JE RÉALISER UN TEST POUR SAVOIR SI J'AI LA COVID-19 ?

Si vous n'avez aucun signe de la COVID-19 (voir liste [ici](#)) et que vous ne pensez pas avoir été en contact avec un cas confirmé, il n'est pas nécessaire de faire de test, sauf avis médical (test demandé avant une intervention par exemple).

Depuis le 11 septembre 2020, une stratégie de priorisation des tests de dépistage a été mise en place. Peuvent bénéficier d'un test, en priorité, les personnes ayant des symptômes, les cas contacts et les personnels soignants ou assimilés. Pour ces publics, des plages horaires dédiées sont mises en place dans les laboratoires.

18 - J'AI ÉTÉ CONTAMINÉ PAR LA COVID-19, J'EN AI GUÉRI. SUIS-JE IMMUNISÉ ?

Chaque cas est unique et, en l'état actuel des connaissances, il est difficile de dire si le fait d'avoir été infecté par le virus signifie automatiquement que l'on est immunisé – et le cas échéant, pour combien de temps.

En effet, les anticorps développés contre le virus ne sont pas forcément neutralisants (anticorps "bloquant" le virus) chez tous les individus et des cas de nouvelle contamination d'une personne déjà contaminée et guérie de la COVID-19 ont été constatés. De plus, certaines maladies hématologiques ou certaines immunothérapies peuvent réduire la capacité d'une personne à s'immuniser.

Si l'on prend l'exemple du rhume hivernal, le fait de l'attraper une fois ne signifie pas que l'on est protégé pour le reste de la saison. Les scientifiques estiment que le recul par rapport au début de l'épidémie est encore insuffisant pour confirmer l'hypothèse d'une immunité ou en estimer précisément la durée.

C'est pourquoi nous vous invitons à être vigilant et à inciter vos proches, et toutes les personnes avec qui vous avez des contacts, à faire de même.

Source :

Inserm : <https://presse.inserm.fr/quelle-immunite-apres-une-infection-par-le-sars-cov-2/39181/>

19 - JE DOIS PASSER UN TEST DE DÉPISTAGE DE LA COVID-19. OÙ PUIS-JE ME FAIRE TESTER ?

Pour ceux qui souhaitent trouver un laboratoire près de chez eux afin de se faire dépister, le site du ministère en charge de la Santé propose un [outil de recherche par géolocalisation](#).

Afin d'alléger les files d'attente devant les laboratoires, il est conseillé aux personnes souhaitant se faire dépister de remplir au préalable [le formulaire téléchargeable](#) sur le site du ministère en charge de la Santé.

À savoir : il existe trois types de tests :

1. **les tests virologiques (RT-PCR)** permettent de déterminer si une personne est porteuse du virus au moment du test grâce à un prélèvement par voie nasale. Le résultat est en général disponible sous quelques jours. C'est le seul test fiable et recommandé pour le dépistage. Les tests virologiques sont réalisés sans ordonnance et remboursés par l'Assurance maladie ;
2. **les tests sérologiques** permettent de rechercher si une personne a développé une réaction immunitaire après avoir été en contact avec le virus. Ces tests détectent la présence d'anticorps au moyen d'une prise de sang. Actuellement, cette catégorie de tests est encore en phase d'évaluation, notamment pour déterminer leur fiabilité et leur capacité à détecter l'existence d'une immunité contre le virus. Dans l'attente de l'évaluation et de la validation de ces éléments, les tests sérologiques ne sont pas recommandés pour le dépistage.
3. **les tests antigéniques** sur prélèvement nasopharyngé. La HAS a rendu un [avis favorable à leur utilisation](#) pour les personnes qui présentent des symptômes de la COVID-19.

Conditions restrictives pour le remboursement des tests sérologiques

Le remboursement par l'Assurance maladie des tests sérologiques (qui permettent de dire si une personne présentant des symptômes ou ayant été au contact d'un malade a été contaminée) **n'est effectué que sur prescription médicale et dans les situations suivantes :**

- pour confirmer le fait qu'une personne est infectée, dès lors qu'elle présente des symptômes mais qu'un premier test par RT-PCR s'est révélé négatif. Les tests sérologiques interviennent alors en complément du diagnostic ;
- a posteriori, alors que la personne ne présente plus de symptômes et n'a jamais été testée positive par RT-PCR, pour confirmer qu'elle a bien été infectée par le virus et permettre ainsi, par exemple, d'éviter d'éventuelles complications ultérieures ;
- pour les personnels de santé ou qui exercent en structure médicale ou médico-sociale. Cette priorisation tient compte de l'exposition particulière au virus qui a pu être la leur, afin de réduire les risques alors qu'ils exercent auprès de personnes fragiles. Des campagnes spécifiques de dépistage sérologique seront mises en place à l'intention de ces personnels.

La Haute Autorité de santé (HAS) ne préconise quant à elle des tests sérologiques que dans les cas suivants :

- en diagnostic initial pour les patients symptomatiques graves hospitalisés, dont la RT-PCR est négative mais chez qui les symptômes cliniques ou le scanner sont évocateurs d'une infection à COVID-19 ;
- en diagnostic de rattrapage de patients symptomatiques graves hospitalisés mais qui n'ont pas eu un test RT-PCR dans les sept premiers jours ;
- en diagnostic initial de patients symptomatiques sans signes de gravité suivis en ambulatoire, dont le test RT-PCR est négatif mais dont le tableau clinique est évocateur ;
- en diagnostic de rattrapage de patients symptomatiques sans signe de gravité, suivis en ambulatoire mais chez qui un test RT-PCR n'a pas pu être réalisé avant sept jours ;
- en diagnostic différé des patients symptomatiques sans signe de gravité, diagnostiqués cliniquement mais n'ayant pas fait l'objet d'une RT-PCR, et ce depuis la mise en place de la phase 2.

Pour la HAS, il est primordial que ces tests ne soient utilisés que par décision de votre médecin, si vous êtes dans un des cas listés ci-dessus.

S'il est possible de réaliser un test sérologique sans ordonnance, celui-ci ne sera pas remboursé par l'Assurance maladie.

Surtout, soyez très vigilant car les tests sérologiques ne sont pas d'une fiabilité suffisante pour être utilisés sans avis médical.

Fiabilité des tests sérologiques ?

Les tests actuellement disponibles donnent des résultats insuffisamment fiables, en dehors des situations listées ci-dessus. À l'heure actuelle, si vous avez bel et bien été contaminé par la COVID-19, il n'est pas possible de savoir si votre immunité est durable. Dans tous les cas, continuez de respecter strictement l'ensemble des gestes et mesures de précaution.

Enfin, d'autres types de tests, notamment salivaires, sont actuellement en cours d'étude ou d'évaluation par les autorités sanitaires. Ils pourront venir compléter les modalités actuelles de dépistage et de diagnostic de la COVID-19.

Sources :

- www.has-sante.fr/jcms/p_3182370/fr/premieres-indications-pour-les-tests-serologiques-du-covid-19
- www.gouvernement.fr/info-coronavirus/tests-et-depistage
- www.has-sante.fr/jcms/p_3212101/fr/avis-n-2020-0059/ac/seap-du-8-octobre-2020-du-college-de-la-haute-autorite-de-sante-relatif-a-l-utilisation-de-la-detection-antigenique-du-virus-sars-cov-2-sur-prelevement-nasopharynge-en-contexte-ambulatoire

20 - PUIS-JE ÊTRE ACCOMPAGNÉ PAR UN PROCHE LORS DES SOINS AMBULATOIRES QUE JE REÇOIS À L'HÔPITAL ? PUIS-JE RECEVOIR DES VISITES DURANT MON HOSPITALISATION, PENDANT LE CONFINEMENT ?

SI JE SUIS HOSPITALISÉ

En milieu hospitalier durant l'épidémie, les visites des patients atteints de cancer par des personnes venant de l'extérieur ne sont pas possibles : elles ne sont autorisées que sur motif exceptionnel. Malgré l'importance du soutien affectif des proches, tant que l'épidémie de COVID-19 perdure, les visites devront être limitées au minimum et être d'aussi courte durée que possible. Elles devront aussi être effectuées en respectant la distanciation sociale et les gestes barrières :

- le port du masque ;
- le lavage des mains ;
- le port de gants.



Il importe de respecter les règles définies dans les établissements pour vous protéger, vous et l'ensemble des malades, ainsi que le personnel soignant et administratif de l'hôpital. En cas de doute, vous pouvez vous renseigner auprès de l'équipe qui vous suit habituellement ou du personnel d'accueil de l'établissement.

SI MES SOINS ME SONT DONNÉS EN AMBULATOIRE

Pour vos venues à l'hôpital qui ne sont pas suivies d'une hospitalisation (notamment lorsque vous venez pour des séances de chimiothérapie ou de radiothérapie, ou pour une chirurgie ambulatoire), il n'est pas possible, sauf exception, d'être accompagné à l'intérieur de l'établissement. Vos proches pourront vous accompagner jusqu'aux portes de celui-ci et venir vous assister à la sortie également.

21 - DURANT CETTE PÉRIODE D'ÉPIDÉMIE, PUIS-JE RÉALISER DES EXAMENS DE DÉPISTAGE DES CANCERS (DU SEIN, DU CÔLON, DU RECTUM, DU COL DE L'UTÉRUS) ?

JE SUIS EN POSSESSION D'UNE INVITATION À RÉALISER UN DÉPISTAGE

Les trois programmes nationaux de dépistage organisé (cancer du sein, cancer colorectal et cancer du col de l'utérus) se poursuivent. Ce choix vise à limiter les pertes de chance pour les personnes concernées.

Les centres de coordination des dépistages, en lien avec leur agence régionale de santé (ARS), adapteront l'envoi des invitations en fonction du contexte sanitaire régional et de la disponibilité des professionnels et établissements de santé de la région.

Si vous êtes déjà en possession d'une invitation, vous pouvez réaliser votre test de dépistage.

Chaque établissement ou professionnel de santé vous précisera, lors de votre appel pour une prise de rendez-vous, s'il est en mesure de vous accueillir.

JE SUIS DÉJÀ EN POSSESSION D'UN KIT DE DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL

Vous pouvez encore réaliser ce test à votre domicile et l'envoyer au laboratoire sous réserve d'avoir vérifié sa date de péremption. Votre test sera traité. Si sa date de péremption est dépassée, il vaut mieux vous adresser à l'organisme ou la personne qui vous l'a procuré, pour en obtenir un autre.

Dans tous les cas, si vous avez une question sur le dépistage, n'hésitez pas à consulter le centre régional de coordination des dépistages des cancers de votre région, ou votre médecin.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter notre page sur les [programmes de dépistage organisés](#).



22 - J'AI UN CANCER, JE PRENDS DE BONNES HABITUDES POUR PRENDRE SOIN DE MOI.

Vos efforts pour vous maintenir en forme jouent un rôle important dans le traitement du cancer.

La pratique régulière d'une [activité physique adaptée individuelle](#) est recommandée. Pour vous guider dans votre pratique, de nombreuses applications sur smartphone existent, référencées notamment par le ministère des Sports dans une [brochure consultable ici](#).

Ces activités physiques doivent être effectuées en veillant à respecter, notamment, les distanciations spécifiques entre les personnes selon l'activité.

La pratique d'une activité physique n'est pas l'unique manière de diminuer le sentiment d'anxiété qui peut être renforcé par la période actuelle. Veiller à avoir une alimentation équilibrée (variée, composée notamment de fruits et légumes, de poisson et de peu d'aliments trop caloriques ou de viande rouge, en particulier) et à ne pas consommer d'alcool, ou le plus modérément possible, peut y contribuer.

Bénéficier d'une écoute et d'un accompagnement dans les démarches sociales que vous entreprenez peut aussi vous aider à mieux vivre cette période. Les patients atteints de cancer peuvent notamment en bénéficier durant leur parcours de soins : il s'agit de soins de support. Pour plus d'informations, il est possible d'appeler la [plateforme téléphonique Cancer info](#) au **0805 123 124** (service et appel gratuits) du lundi au vendredi de 9h à 19h et le samedi de 9h à 14h.

Pour savoir comment profiter d'un soutien psychologique ou des conseils d'une assistante sociale, de conseils diététiques ou sur une activité physique adaptée (APA), parlez-en au médecin ou à l'équipe qui vous suit pour votre cancer.

Les loisirs aussi sont importants : le ministère de la Culture a publié une brochure "#CultureChezNous" [consultable ici](#).

23 - ON M'A PRESCRIT LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA). COMMENT FAIRE DURANT CETTE PÉRIODE OÙ LES SALLES DE SPORT SONT FERMÉES ?

La pratique d'une activité physique régulière peut avoir un impact bénéfique important chez un patient atteint de cancer, pendant comme après la maladie. Pour certains cancers, elle favorise ainsi la diminution de la fatigue, l'augmentation des capacités de récupération de l'organisme, et l'amélioration de la tolérance aux traitements (notamment post-opératoires et de radiothérapie). Elle contribue à une diminution des risques de récurrence et de mortalité après traitement.

L'activité physique adaptée (APA) constitue l'un des "soins oncologiques de support" recommandés par l'Institut national du cancer, qui contribuent au maintien de l'état de santé général et à la prévention des séquelles après un cancer.

Il convient donc de ne pas interrompre la pratique régulière d'APA prescrite pendant et après la maladie, en veillant cependant à l'adapter aux circonstances actuelles et à respecter les consignes en vigueur concernant les déplacements à l'extérieur du domicile.

C'est la pratique collective d'une activité physique qui n'est pas permise. Les établissements sportifs couverts sont fermés et les cours collectifs ne peuvent avoir lieu jusqu'à nouvel ordre ; la pratique d'une activité individuelle en extérieur, telle que la course à pied, reste toutefois possible, à condition de respecter le couvre-feu entre 18h et 6h.

La pratique d'une activité physique à domicile, lorsqu'elle est possible, ne fait quant à elle l'objet d'aucune restriction liée au contexte actuel. Elle est vivement conseillée.

Sources :

[Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes, HAS, Juillet 2019.](#)

[Axes opportuns d'évolution du panier des soins oncologiques de support - Réponse saisonnière, Institut national du cancer, 2016](#)

24 - JE SUIS SOUVENT ANXIEUX FACE À L'AVENIR CAR JE NE TROUVE PAS DE RÉPONSES AUX QUESTIONS QUI ME PRÉOCCUPENT. J'AI BESOIN DE PARLER À QUELQU'UN.

Le cancer entraîne un bouleversement dans la vie de toute personne qui en est atteinte. Cette maladie peut également bouleverser la vie de vos proches, qui sont eux aussi touchés. Les inquiétudes que peuvent engendrer ces événements sont parfois accentuées par la période inhabituelle que nous traversons depuis le début de l'épidémie de COVID-19.

Pour certains, le contexte d'inquiétude et les efforts exigés de tous durant le confinement peuvent contribuer à augmenter les angoisses et les questionnements auxquels chacun de nous fait face en cette période.

Il est important de ne pas rester seul face à son anxiété, ses craintes et ses doutes. Il existe de nombreuses solutions de soutien pour se faire aider lorsqu'on est atteint d'un cancer : en parler à un professionnel de santé permet d'être aiguillé.

Il est également possible d'appeler le [service Cancer info](#), proposé par l'Institut national du cancer en partenariat avec la Ligue contre le cancer et un groupe d'associations : **0805 123 124** (service et appel gratuits), du lundi au vendredi de 9h à 19h et le samedi de 9h à 14h. Une équipe constituée de spécialistes de l'information sur les cancers répond à toutes vos questions, qu'elles soient d'ordre pratique, médical ou social.

La page [S'informer et être écouté](#) peut également être une ressource pour vous.

25 - J'AI ENTENDU DIRE QUE LA NICOTINE POUVAIT PROTÉGER CONTRE UNE INFECTION PAR LA COVID-19, EST-CE VRAI ?

NON. Les études apparues récemment dans la presse ne permettent pas du tout de conclure que les fumeurs seraient moins touchés par la COVID-19, et ce malgré certains commentaires sur les réseaux sociaux qui pourraient le laisser penser. Soyez vigilant face à ces données, ces premières conclusions pourraient être erronées et, de toute façon, la consommation de tabac est très dangereuse pour votre santé.

Si vous êtes fumeur, quel que soit votre âge, quel que soit l'âge auquel vous avez commencé et quelle que soit votre consommation actuelle de nicotine, il est essentiel de vous faire aider pour arrêter car les maladies associées au tabac, dont de nombreux cancers, sont graves et à l'origine d'une mortalité importante et pourtant évitable. Il est important de rappeler que le tabac tue beaucoup plus que la COVID-19.

L'arrêt du tabac est primordial lorsqu'on est atteint d'un cancer. Le sevrage tabagique renforce en effet les chances de guérir. La consommation de tabac réduit l'efficacité de votre traitement. Pour vous aider et vous accompagner, plusieurs dispositifs vous permettront d'accéder à des professionnels qui vous conseilleront, si nécessaire, des substituts nicotiniques.

En dehors du protocole prescrit par votre médecin (spécialiste du cancer, addictologue ou généraliste) ou d'une participation éventuelle à des essais thérapeutiques réglementés, l'utilisation de substituts nicotiniques est à proscrire formellement dans le traitement de la COVID-19, a fortiori chez les non-fumeurs.

Source :

www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Sevrage-tabagique-et-prevention-des-cancers



26 - PUIS-JE ME DÉPLACER ?

Les déplacements inter-régions sont autorisés mais un couvre-feu de 18h à 6h est en vigueur sur l'ensemble du territoire métropolitain.

Les déplacements pour motif médical (consultations et soins ne pouvant être assurés à distance et ne pouvant être différés ou pour l'achat de produits de santé) ne font pas l'objet de restriction : munissez-vous d'une attestation de déplacement dérogatoire (téléchargeable ou imprimable [ici](#)) et, si vous en disposez, d'une preuve de votre rendez-vous médical (sms ou mail de confirmation émis par le praticien, l'établissement ou l'application utilisée pour la prise de rendez-vous, comme doctolib.fr).

Si vous êtes considéré comme une personne vulnérable : veillez à continuer de vous-même à limiter vos déplacements au strict nécessaire, aussi longtemps que dure l'épidémie.

Pour en savoir plus, consulter le [site du Gouvernement](#).

27 - JE SUIS CONTRAINT DE ME DÉPLACER. QUELLES MESURES DE PROTECTION DOIS-JE PRENDRE ?

Sauf si c'est absolument nécessaire, évitez les transports en commun.

Le port du masque est obligatoire pour tous. C'est le cas dans les trains, les taxis, les VTC, les véhicules de covoiturage (en l'absence de protection physique séparant le conducteur des passagers) et les avions. Les opérateurs de transport doivent s'organiser pour assurer le respect des gestes barrières et prendre des mesures permettant la meilleure distanciation physique possible entre les voyageurs.

Lorsque vous vous déplacez, il faut vous assurer de toujours respecter les mesures barrières, notamment la distanciation sociale (distance minimale de 1 mètre de chaque côté). Ce principe doit également être respecté lors de tous vos déplacements dans les lieux publics et les commerces.

Conformément au principe de généralisation du télétravail, sauf pour les métiers qui ne le permettent pas (ou pas totalement), les transports en commun peuvent se voir appliquer localement des restrictions d'accès, afin de limiter les concentrations de voyageurs dans des espaces confinés à fort risque de transmission virale.

Même si vous n'avez pas recours aux transports en commun, il est préférable de porter un masque dans le cadre de vos déplacements privés avec d'autres personnes si les distances de sécurité ne peuvent être appliquées (notamment si vous avez recours au covoiturage). Vous pouvez aussi inviter les autres voyageurs à porter des masques.

Pour les déplacements individuels, notamment ceux impliquant un effort physique (par exemple si vous vous rendez au travail en vélo), le port du masque n'est pas forcément adapté et peut donc être aménagé, si vous n'avez pas de contact rapproché avec d'autres personnes durant ce trajet. En cas de doute, demandez conseil à un professionnel de santé.

Dans les lieux où la concentration de personnes rend le respect de la distanciation sociale difficile à mettre en œuvre, vous pouvez utiliser [l'application TousAntiCovid](#), lancée par le Gouvernement le 22 octobre 2020.

Elle vise à faciliter l'information des personnes qui ont été en contact avec une personne testée positive à la COVID-19 et à accélérer leur prise en charge, en addition de l'action des médecins et de l'Assurance Maladie.

28 - COMMENT ÊTRE VIGILANT ?

Vous devez continuer d'être vigilant et inviter vos proches, ainsi que toutes les personnes avec qui vous avez des contacts, à faire de même.

Dans les EHPAD

Pour les résidents des établissements hébergeant des personnes âgées dépendantes (EHPAD), le risque de transmission est élevé du fait de la promiscuité et de la fragilité de ces personnes. Les visites restent autorisées afin de favoriser au maximum le maintien d'un lien social entre les résidents et leur famille, avec un protocole sanitaire strict (visites protégées des proches, au

moyen de vitres de séparation par exemple). Le respect strict des mesures barrières est essentiel pour réduire autant que possible le risque d'intrusion du virus dans ces établissements.

Tant que dure l'épidémie, il faut continuer à prendre soin de soi et continuer à observer les gestes barrières, pour vous comme pour vos proches.

29 - CONCRÈTEMENT, QUELLES PRÉCAUTIONS DOIS-JE PRENDRE AU QUOTIDIEN ?

SI JE ME DÉPLACE À L'EXTÉRIEUR

Que vous soyez malade et en cours de traitement ou non, cette nouvelle période de confinement impose de limiter vos déplacements au strict nécessaire.

Il est recommandé de toujours porter un masque à l'extérieur (même lorsque cela n'est pas obligatoire), notamment dans les cas suivants :

- lorsque vous vous rendez dans un lieu à risque (lieu avec une forte affluence ou espace clos) ;
- lorsque vous vous rendez dans un lieu où le respect de la distance minimale d'un mètre est difficile.

Il faut aussi porter un masque dans les commerces et respecter les limitations d'accès (le nombre de personnes maximum admis est généralement affiché à l'entrée des commerces). Il est également obligatoire de porter un masque lorsque vous vous rendez dans un établissement de santé ou chez un professionnel de santé (des masques peuvent être mis à la disposition des patients).

Le port d'un masque grand public à domicile (masques lavables en tissu), ou bien chirurgical, est recommandé pour tous (excepté les jeunes enfants) **lors de contacts avec d'autres personnes que celles qui vivent dans le foyer**, lorsqu'il n'est pas possible de respecter la distance minimale d'un mètre.

Il est également important de bien aérer/ventiler les pièces, au moins 10 minutes 3 fois par jour, afin de diminuer le risque de contamination de l'air.

Dans les lieux où la concentration de personnes rend le respect de la distanciation sociale difficile à mettre en œuvre, vous pouvez utiliser [l'application TousAntiCovid](#), lancée par le Gouvernement le 22 octobre 2020. Elle vise à faciliter l'information des personnes qui ont été en contact avec une personne testée positive à la COVID-19 et à accélérer leur prise en charge, en addition de l'action des médecins et de l'Assurance maladie.

SI JE REÇOIS DE LA VISITE

Pour les visites, le Haut Conseil de la santé publique recommande aux personnes vulnérables l'application des mesures suivantes :

- limiter les visites à celles strictement essentielles :
 - respecter, toutes les fois où cela est possible, une distance d'au moins un mètre ;
 - ne pas se serrer la main ou s'embrasser ;
 - ne pas toucher d'objets ou de surfaces ;
 - porter un masque.

Votre visiteur doit porter un masque, se laver les mains au savon ou au moyen d'une solution hydroalcoolique en arrivant à votre domicile et porter un masque.

Aérez régulièrement les pièces de votre logement et notamment avant et après une visite (il est recommandé d'aérer les pièces au moins 10 minutes 3 fois par jour).

Si vous avez des questions ou en cas de doute, vous pouvez demander conseil à votre médecin traitant ou à l'équipe soignante qui vous suit à l'hôpital.

Sources :

- [L'avis conseil scientifique du 20 avril 2020](#)
- [L'avis du HSCP du 20 avril sur l'actualisation de l'avis relatif aux personnes à risque de forme grave de Covid-19 et aux mesures barrières spécifiques à ces publics](#)
- [Le site du ministère de la Santé](#)

SI JE SUIS PORTEUR D'UNE TRACHÉOTOMIE

Même si aucune recommandation spécifique n'a été émise, il paraît logique de protéger l'orifice de la trachéotomie.

SI JE TRAVAILLE À L'EXTÉRIEUR DE MON DOMICILE

Si vous ne pouvez être en télétravail et que vous devez vous rendre sur votre lieu de travail habituel, votre employeur est tenu d'assurer votre sécurité en vous procurant un masque si vous êtes en contact avec d'autres personnes.

Sources :

- solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/covid-19_distribution_masque_sortie_confinement.pdf
- travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/covid19_obligations_employeurs.pdf

30 - OÙ ET COMMENT PUIS-JE ME PROCURER UN MASQUE ?

Si vous êtes considéré comme une personne "à très haut risque médical" de développer une forme grave d'infection, votre médecin pourra vous prescrire le port du masque "sanitaire" en dehors des temps de soins et des venues à l'hôpital. En effet, vous pouvez être à très haut risque en raison d'une pathologie ou des traitements que vous recevez, en particulier pour certains traitements du cancer.

Vous pourrez ainsi retirer des masques sanitaires en pharmacie, sur présentation de la prescription et de votre carte Vitale.

N'oubliez pas que les masques chirurgicaux sont à usage unique et doivent être renouvelés toutes les 4 heures.

J'AI DES DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES. EXISTE-T-IL UNE GAMME DE MASQUES QUI PUISSENT MIEUX ME CONVENIR TOUT EN ÉTANT SUFFISAMMENT FILTRANTS ?

C'est souvent une question de sentiment personnel : à vous d'expérimenter, entre masque en tissu et masque chirurgical, celui qui vous semble le plus confortable. D'un masque en tissu à l'autre, en fonction de son épaisseur, le sentiment peut être extrêmement variable.

En revanche, si vous avez des difficultés respiratoires, les masques FFP2, hautement filtrants, ne vous seront pas conseillés. Ces masques sont recommandés pour les soignants dans des situations de soins particulières.

Les masques en tissu sont recommandés pour le grand public ; les masques chirurgicaux, pour les personnes à risque et le grand public.

À noter : le port du masque ne provoque pas de crise d'asthme. Si les crises s'aggravent, il est nécessaire de consulter son médecin.

ET QU'EN EST-IL DES VISIÈRES ? SONT-ELLES PLUS PROTECTRICES QUE LES MASQUES ?

Dans la vie courante, le virus est souvent transmis par des gouttelettes, émises dans l'air lorsque nous parlons et respirons. Le masque constitue la meilleure manière de s'en protéger.

La visière permet de se protéger face à une autre forme de contamination : l'aérosolisation, c'est-à-dire de très fines particules qui peuvent être projetées très loin et rester longtemps en suspension dans l'air.

Toutefois, le port du masque reste la solution recommandée : elle a prouvé son efficacité, y compris pour le grand public. La visière peut venir en complément du masque mais elle ne peut le remplacer.

31 - JE SUIS UNE PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP ATTEINTE D'UN CANCER. DE QUELLE ASSISTANCE PUIS-JE BÉNÉFICIER ?

Pour soutenir les personnes en situation de handicap, l'accompagnement à domicile est renforcé durant l'épidémie, en particulier pour la sortie d'hospitalisation. L'accompagnement est également renforcé pour les personnes en situation de handicap ayant des difficultés d'appropriation des gestes barrières.

Les Maisons départementales des personnes handicapées (MDPH) maintiennent des modalités d'accueil téléphonique renforcées et l'usage d'outils de communication à distance pour les rendez-vous. En fonction de l'évolution locale de la situation, elles reprendront progressivement l'accueil du public.

Le secrétariat d'État chargé des Personnes handicapées propose une plateforme d'information et de mise en relation pour les personnes en situation de handicap, consultable [ici](#). Il met également à disposition un numéro de téléphone unique, accessible gratuitement au 0800 360 360, permettant d'entrer directement en relation avec des acteurs impliqués dans l'accompagnement des personnes handicapées près de chez vous. Ce numéro d'appel sera pérennisé après la crise sanitaire de la COVID-19 pour devenir le point d'entrée unique des personnes en situation de handicap et de leurs proches aidants, sans solution ou ayant besoin d'être accompagnés.

Les proches aidants seront accompagnés et devraient bénéficier d'une amplification et de la diversification des solutions de répit déjà proposées.

Source :

handicap.gouv.fr/presse/communiqués-de-presse/article/covid-19-les-grandes-lignes-du-plan-de-deconfinement-pour-les-personnes-en



32 - LE TÉLÉTRAVAIL N'EST PAS POSSIBLE À MON POSTE. PUIS-JE ÊTRE ARRÊTÉ PAR MON MÉDECIN ?

Oui. En tant que personne fragile, considérée comme vulnérable en cas d'infection, si votre poste ne le permet pas et qu'aucun accord concernant le télétravail n'est possible avec votre employeur, vous pouvez être arrêté par un médecin afin de garantir la protection de votre santé.

33 - ET POUR MES PROCHEs ?

Les personnes avec lesquelles vous partagez votre domicile doivent continuer de respecter les mesures préventives.

Pour toutes les personnes qui partagent votre foyer, le respect des habitudes prises durant le confinement de ce printemps et le respect des gestes barrières est recommandé. Ces personnes doivent porter un masque lors des contacts extérieurs, notamment lorsqu'il n'est pas possible de respecter la distance minimale d'un mètre (excepté pour les tout-petits).

SI MES PROCHEs SONT EN TÉLÉTRAVAIL

Pour les actifs qui vivent avec vous, il est préférable qu'ils puissent, en accord avec leur employeur, être maintenus autant que possible en télétravail afin de limiter les contacts avec l'extérieur au strict nécessaire.

Votre compagnon ou votre compagne, vos enfants s'ils travaillent, comme les autres personnes qui vivent dans le même foyer que vous, peuvent se voir prescrire par un médecin le maintien du télétravail pour motif de santé.

SI MES PROCHEs NE PEUVENT PAS TÉLÉTRAVAILLER

Si aucun télétravail n'est envisageable, un arrêt maladie peut être prescrit à vos proches, leur permettant ainsi de limiter leur exposition et donc le risque de vous contaminer. En effet, les personnes qui partagent leur domicile avec un proche à l'état de santé fragile, au titre des pathologies listées par le Haut Conseil de la santé publique, peuvent bénéficier d'un arrêt de travail sur prescription médicale. Cet arrêt permet de protéger les personnes fragiles qui, au vu de leur santé, doivent rester chez elles. Il peut être délivré par le médecin traitant ou, à défaut, par tout médecin de ville. La délivrance est possible par téléconsultation, pour éviter d'avoir à se déplacer. Vous pouvez en parler à votre médecin en cas de besoin.

Cependant, si les personnes avec lesquelles vous vivez doivent poursuivre une activité qui n'est pas possible en télétravail, il est important qu'elles respectent les gestes barrières et qu'elles portent un masque grand public lors de leurs contacts avec des personnes extérieures au foyer.

Source :

<https://www.ameli.fr/somme/assure/covid-19/indemnisation-des-interruptions-de-travail-des-salaries-et-non-salaries/covid-19-dispositif-dindemnisation-des-interruptions-de-travail>

34 - MES ENFANTS VONT À LA CRÈCHE OU À L'ÉCOLE. DOIS-JE PRENDRE DES MESURES PARTICULIÈRES ?

Si vos enfants vont à l'école, vous devez prendre des précautions supplémentaires pour vous protéger, ainsi que vos enfants. Avec ce nouveau confinement, des protocoles sanitaires renforcés sont mis en place. Vous devez les respecter.

LES ENFANTS DOIVENT-ILS PORTER UN MASQUE ?

Pour les élèves en école maternelle, le port du masque n'est pas adapté.

Pour les élèves en école élémentaire, le port du masque est obligatoire dans les espaces clos ainsi que dans les espaces extérieurs.

Le masque est obligatoire pour les enfants à partir du CP, dans les collèges et les lycées.

LE RÔLE DES PARENTS

Le rôle des parents est essentiel dans la manière dont les enfants peuvent comprendre la période actuelle. Vous pouvez expliquer à votre enfant pourquoi il est important de respecter scrupuleusement les gestes barrières, tout comme les consignes qui peuvent lui être données par le corps enseignant et les autres personnels de l'établissement. Il est important de lui rappeler de se laver les mains systématiquement lorsqu'il rentre au domicile.

<https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Coronavirus-COVID-19/Les-reponses-a-vos-questions>