



# Recommandations pour l'isolement à domicile des cas légers de COVID-19

Recommandations à suivre en cas d'isolement à domicile des cas légers de COVID-19.

Lisez attentivement les recommandations suivantes et appelez le numéro vert si vous avez le moindre doute.

Les proches et les membres du foyer doivent également être informés de ces recommandations.

## Lieu d'isolement (vous devez disposer d'un téléphone dans votre chambre)



**Restez à la maison**, évitez de quitter votre chambre, veillez à ce qu'elle soit bien aérée et que la porte soit fermée.



**Tenez-vous à une distance** d'au moins 2 mètres des autres membres du foyer.



**Évitez les visites.** Si vous avez besoin d'aide pour les courses, celles-ci seront déposées devant votre porte.



**Utilisez une salle de bain individuelle** ; si vous la partagez, désinfectez-la après en avoir fait usage.



Ayez dans votre chambre des **produits pour l'hygiène des mains.**



**Veillez à disposer d'une poubelle** à pédale dans la chambre.

Les déchets doivent être déposés dans un sac en plastique placé à l'intérieur de la poubelle. Veillez à bien fermer le sac avant de le jeter.

**Les aidants sont considérés comme étant en contact étroit et doivent être confinés en quarantaine pendant 14 jours.**

## Aidants



Les aidants **ne doivent pas présenter de facteurs de risque de complications** et doivent s'**auto-surveiller.**



**Utilisez des gants** pour tout contact avec des fluides corporels.



**Lavez-vous les mains** en cas de contact, même si vous portez des gants.

## Prévenir la contagion



Si vous tousssez ou si vous éternuez, **couvrez-vous la bouche et le nez** avec un mouchoir en papier.



Jetez le mouchoir à la **poubelle.**



**Lavez-vous les mains** avec de l'eau et du savon.



**Portez un masque** dans les espaces communs ou si une personne entre dans votre chambre. Gardez la distance indiquée et lavez-vous les mains en sortant.



Communiquez par **téléphone** pour ne pas avoir à quitter votre chambre.



**Ne partagez pas d'effets personnels** tels que serviettes de bain, verres, assiettes, couverts, brosse à dents.

## Hygiène



Utilisez le **lave-vaisselle** ou lavez à l'eau chaude.



**Ne secouez pas** les vêtements, mettez-les dans un sac **hermétiquement** fermé. **Lavez-vous les mains** après les avoir touchés.



Lavez les vêtements à **60-90°** et **veillez à bien les laisser sécher.**



**Nettoyez tous les jours les surfaces** souvent touchées, la salle de bain et les toilettes avec des torchons jetables et de l'eau de Javel (1 mesure d'eau de Javel à 5% pour 50 mesures d'eau). **Lavez-vous les mains lorsque vous avez terminé.**



**SAC N°1** dans la chambre. Le fermer et l'introduire dans le **SAC N° 2** (hors de la chambre) dans lequel sont déposés les gants et le masque de l'aidant. Ce deuxième sac est introduit dans le **SAC N° 3** à jeter dans le bac à déchets non recyclables.

**Si votre état s'aggrave, appelez votre médecin ou le 112.**  
**Si un membre du foyer ou l'aidant présente des symptômes,**  
**ne vous rendez pas au centre de santé mais appelez le numéro vert de votre région.**

26 mars 2020



- D'après l'Infographie "Recommandations pour les patients, en attente de diagnostic ou confirmés, présentant des symptômes légers et confinés à domicile". Service de santé des Asturies.
- Prise en charge à domicile des cas en attente de diagnostic, probables ou confirmés de COVID-19. Ministère de la Santé.
- COVID-19: self-isolation for patients undergoing testing. Public Health England.