



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 10 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.



Utilisez un masque lorsque vous partagez le même espace.



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** 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.

4 novembre 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.
- [Ministère de la Santé.](#)
- COVID-19: self-isolation for patients undergoing testing. Public Health England.