

CONSEIL D'HYGIENE POUR DES PERSONNES ASYMPTOMATIQUES EN QUARANTAINE SUITE À UN RISQUE VIS À VIS DU COVID-19

Version 25 janvier 2021

Vous avez un risque élevé de **COVID-19**. Suivez attentivement les instructions ci-dessous pour éviter de propager le virus. Si un de vos cohabitants est un patient atteint de COVID, veuillez consulter les [conseils appropriés](#).

Empêcher la contamination des autres

Restez à la maison

- Même si vous n'êtes pas malade, vous devez rester à la maison. En effet, il est possible que vous soyez infecté par le virus et que vous tombiez malade dans les prochains jours. Il peut s'écouler plusieurs jours entre l'infection et l'apparition de plaintes. Parce que vous pouvez transmettre le virus même dans les jours précédant immédiatement le développement des plaintes, vous devez rester à la maison pendant au moins 10 jours par mesure de précaution.
- Vous ne pouvez quitter votre domicile que si cela est strictement nécessaire, comme pour acheter de la nourriture ou pour aller chez le médecin ou à la pharmacie. Portez toujours un masque buccal et évitez tout contact avec les autres.
- Ne recevez pas de visiteurs à la maison.
- Si vous travaillez dans une profession essentielle (par exemple en tant qu'infirmière), il se peut **exceptionnellement** que l'on vous demande quand même d'aller travailler. Des conditions strictes doivent être respectées ici, dont votre employeur discutera avec vous.

Suivez attentivement votre état de santé

- La grande majorité des personnes qui ont été en contact étroit avec un patient COVID-19 ne tombent **pas** malades. Vous n'avez donc pas à vous inquiéter trop, mais vous devez faire très attention. Il est possible que le centre d'appel prenne régulièrement contact avec vous pour surveiller l'apparition de symptômes.
- Par conséquent, soyez attentif à l'apparition de symptômes possibles. Si vous avez de la fièvre ou d'autres plaintes (par exemple, problèmes respiratoires, fièvre, toux, mal de gorge,...), appelez votre médecin pour avoir des conseils et si nécessaire, un rendez-vous pour un test.
- Vous serez invité (par le centre d'appel ou votre médecin généraliste) à passer un test. Ce **test** aura lieu **le plus tôt possible après le dernier contact étroit**. S'il est positif, vous commencez la période d'isolement. S'il est négatif, vous restez en quarantaine et vous serez invité à passer un **2ème test**. Les enfants de moins de 6 ans ne doivent pas être testés. Dans l'attente du résultat, restez en quarantaine.
- Si le **2ème test** ne montre pas de corona, vous pouvez rentrer au travail /à l'école, sauf si vous vous sentez malade. Si le résultat n'est pas disponible 10 jours après le dernier contact (pas de test ou délai dans l'obtention des résultats) vous pouvez retourner au travail le onzième jour après le contact à haut risque. Vous devez rester très prudent jusqu'à 14 jours après le dernier contact. Limitez vos contacts sociaux, portez un masque buccal dans les lieux publics et ne vous rendez pas encore auprès de personnes à risque élevé de tomber gravement malades à cause de COVID-19 (comme les personnes âgées). Contactez votre médecin si vous vous sentez malade.
- Des règles plus strictes peuvent s'appliquer aux personnes qui travaillent avec des personnes vulnérables (par exemple, les personnes âgées).

Protéger vos cohabitants vulnérables

- Si l'un des membres de votre ménage présente une vulnérabilité accrue à une forme grave de COVID-19, par exemple en raison du diabète, d'une maladie cardiaque ou respiratoire chronique, de problèmes immunitaires ou d'un âge avancé, faites particulièrement attention.
- Ne partagez pas les ustensiles pour manger et boire (couverts, assiettes, tasses, verres, ...), les brosses à dents ou les serviettes/essuies.

Hygiène personnelle

Toux / éternuement dans un mouchoir

Utilisez un mouchoir en tissu ou en papier. Si vous n'en avez pas sous la main, tousssez ou éternuez dans le pli de votre coude, l'intérieur de votre pull ... Jetez immédiatement les mouchoirs en papier dans une poubelle avec un couvercle. Ensuite, lavez-vous les mains

Lavez régulièrement vos mains

Lavez-vous les mains à l'eau et au savon pendant 40 à 60 secondes plusieurs fois par jour.

Séchez-vous les mains avec des serviettes propres.

Évitez autant que possible de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche.

