

# Vous êtes infecté ou possiblement infecté à COVID-19

## Informations sur les règles d'hygiène et de protection pour vous et votre entourage.

Votre médecin n'a décelé aucun signe de gravité qui justifie une hospitalisation, vous pouvez donc être suivi à votre domicile. Néanmoins **en cas d'aggravation** (ex : difficulté à respirer) vous devrez **appeler le 15 sans délai**.

### La surveillance de votre état de santé et de vos proches dure 14 jours

Pour vous	Pour votre entourage direct
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise de votre température 2 fois par jour</li> <li>• Si signes d'aggravation de l'état général, appeler votre médecin</li> <li>• Si signes de gravité (difficultés respiratoires) appelez le SAMU-centre 15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise de la température 2 fois par jour</li> <li>• Si fièvre ou apparition de toux, appeler votre médecin traitant</li> <li>• Si signes de gravité (difficultés respiratoires) appelez le SAMU-centre 15</li> </ul>

### Les mesures barrière pour vous et votre entourage à respecter pendant 14 jours :

- **Lavez-vous les mains** avec de l'eau et du savon le plus souvent possible (avant de manger, systématiquement après être allé aux toilettes, avant de préparer votre repas ...),
  - En l'absence eau/savon vous pouvez utiliser un produit hydro-alcoolique (friction 20-30 secondes),
  - Ces opportunités représentent un minimum de 6 à 8 fois par jours
- **Portez un masque chirurgical** en présence de vos proches
- Toussez ou éternuez **dans votre coude**
- Utilisez **des mouchoirs à usage unique** pour se moucher et les jeter dans une poubelle
- Lavez-vous les mains systématiquement après vous être mouché ou après manipulation de votre masque

### En cas de déplacement :

Pour vous	Pour votre entourage direct
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitez-vous aux rendez-vous médicaux indispensables</li> <li>• <b>Portez un masque chirurgical systématique</b> dès que vous devez sortir ou que vous êtes en présence de vos proches</li> <li>• <b>En l'absence de masque, respectez une distance d'environ 2 mètres de vos proches</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de contact avec des personnes fragiles</li> <li>• <b>Pas de port de masque</b></li> </ul>

### Dans la journée :

Restez de préférence isolé dans une pièce qui vous est dédiée, porte fermée. Prenez vos repas seul. Il est souhaitable que vous dormiez seul. Les pièces de vie seront aérées au moins 10 minutes plusieurs fois/jour, fenêtres largement ouvertes sur l'extérieur.

### Hygiène corporelle :

Si possible ne partagez pas votre salle de bains, votre matériel de toilette et votre WC.

En cas d'impossibilité, il est conseillé de procéder à une désinfection des surfaces (nettoyage avec un produit javellisé ou à l'aide de lingettes désinfectantes).

### Entretien du logement

**Nettoyer régulièrement les surfaces fréquemment touchées** (poignées de porte, commande de télévision et tous les écrans/tablettes, téléphone portable...)

Nettoyage des sols :

- N'utilisez l'aspirateur que s'il est nécessaire (tapis)
- Selon le type de sol, utilisez de préférence un produit détergent javellisé, vous pouvez utiliser des bandeaux à usage unique désinfectant pré imprégné du commerce, et entretenez serpillère/ bandeau à 60°C en machine à laver.

### Entretien du Linge

- Il est nécessaire de **changer régulièrement les draps**, la taie d'oreiller. De même pour vos vêtements. Vous prendrez en charge vos draps et les déposerez directement dans la machine à laver sans le déposer ailleurs dans votre logement
- Choisissez un **cycle à 60°C d'une durée minimale de 30 minutes** (la température associée à la durée du cycle et au détergent sera efficace sur le virus). En cas d'impossibilité de traitement à 60°C, lavez de préférence à 40°C et choisissez un cycle long.