

QUE FAIRE SI VOUS ÊTES EN ISOLATION EN TANT QUE SUSPECTÉ OU CONFIRMÉ COVID-19

Ne quittez pas la structure / maison et ne recevez pas de visites

Restez toujours joignable pour répondre aux appels téléphoniques de l'ASL

Restez dans une pièce qui ait une fenêtre

- ouvrez souvent la fenêtre
- dormez seul
- prenez vos repas dans votre chambre
- ne laissez personne entrer pour prendre soin de vous
- n'allez pas dans d'autres pièces de la maison, sauf si cela est vraiment nécessaire



Si vous avez vraiment besoin de quitter la pièce:

- portez le masque chirurgical
- tenez-vous à une distance d'au moins 1,8 m des autres personnes (même si elles sont comme vous soumises à l'isolement) et évitez tout contact direct (y compris les poignées de main, les baisers et les câlins)

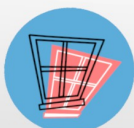
Ne laissez personne entrer dans la pièce à moins que cela ne soit indispensable.

Nettoyez et désinfectez tout:

- nettoyez toujours les surfaces de la salle de bain et des autres pièces utilisées, en particulier celles qui sont fréquemment touchées, avec des produits de nettoyage courants, puis désinfectez-les avec des produits à base de chlore à une concentration de 0,5% (javel), ou avec de l'alcool à concentration de 70%.
- lavez vos vêtements et votre linge dans la machine à laver à 60 ° pendant au moins trente minutes, ou pour des périodes plus courtes à des températures plus élevées, en utilisant un détergent courant. Ne mélangez pas votre linge sale avec celui d'autres personnes et mettez-le dans un sac fermé jusqu'à ce que vous soyez prêt(e) à le laver
- faites la vaisselle (assiettes, verres, couverts, etc.) avec un détergent à vaisselle normal, en portant des gants
- mettez les déchets dans un double sac en plastique, fermez-le et mettez-le dans une poubelle fermée par un couvercle

Vérifiez comment vous allez:

- Mesurez et écrivez votre température corporelle deux fois par jour, et écrivez également dans quelle partie du corps vous l'avez mesurée
- Appelez votre médecin de famille et un agent de santé publique si vous avez des nouveaux troubles, de la fièvre ou une aggravation des troubles que vous aviez auparavant et suivez les instructions que vous allez recevoir. Si vous avez des difficultés à respirer, appelez le numéro d'urgence 118 (ou 112) et attendez de l'aide, en restant toujours dans votre chambre.
- Reposez-vous, buvez beaucoup de liquides et mangez des aliments nutritifs



QUE FAIRE SI VOUS AIDEZ UNE PERSONNE EN ISOLATION SUSPECTÉ OU CONFIRMÉ COVID-19

N'entrez pas dans la pièce où la personne se trouve en isolement si cela n'est pas nécessaire.

Livraisons - Collectes

- Lorsque vous devez livrer (par exemple de la nourriture, des vêtements) ou récupérer quelque chose (par exemple des restes de nourriture, des vêtements sales, des déchets), n'entrez pas dans la pièce, mais laissez et récupérez ce qui est nécessaire devant la porte.
- Portez des gants jetables et un masque chirurgical
- Mettez ce que vous récupérez dans un autre sac et fermez-le

Toute personne aidant une personne atteinte de Covid-19 suspectée ou confirmée doit être en bonne santé.

Si vous devez entrer dans la pièce, car la personne isolée a besoin d'aide:

- Portez le masque FFP2
- Assurez-vous ou demandez à la personne isolée de porter le masque chirurgical
- Ouvrez la fenêtre de la salle, si possible
- Évitez tout contact direct avec la personne isolée, si possible en gardant une distance d'au moins 1,8 m

Si, au contraire, vous avez besoin de vous rapprocher et d'avoir un contact avec la personne (salive, mucosités et / ou sécrétions respiratoires, fèces ou urine) ou si vous devez nettoyer la chambre ou la salle de bain:

- Utilisez des gants jetables et des blouses à usage unique, en plus du masque FFP2
- Jetez-les dans un double sac étanche et dans une poubelle fermée avec ouverture à pédale
- Lavez-vous bien les mains

