

CORONAVIRUS COVID-19

ISOLEMENT À DOMICILE



Ce document s'adresse aux personnes dont l'infection au nouveau coronavirus (SARS-CoV-2) est démontrée.

CE QUE VOUS ET VOS PROCHES (VIVANT SOUS LE MÊME TOIT, RELATIONS INTIMES) DEVEZ FAIRE SI VOUS ÊTES ISOLÉ À DOMICILE :

Vous avez une infection confirmée mais vous ne devez pas être hospitalisé car votre état général est bon. Vous devez néanmoins être isolé à domicile. Les personnes vivant sous le même toit et vos relations intimes doivent se mettre en quarantaine pour une période de 7 jours. Ces recommandations vous disent quelles précautions vous et votre entourage devez prendre pour limiter la transmission du virus.

Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur le nouveau Coronavirus sur le site internet du gouvernement : www.covid19.lu



Surveillez votre état de santé

- Contactez un médecin par téléphone (téléconsultation) si vos symptômes respiratoires s'aggravent (par exemple, difficultés respiratoires) et suivez ses instructions.



Si vous vivez seul

- Faites livrer à votre porte de la nourriture et d'autres produits essentiels, tels que des médicaments, par la famille/les amis/un service de livraison.

CORONAVIRUS COVID-19

ISOLEMENT À DOMICILE

Si vous vivez avec d'autres personnes sous le même toit



- Installez-vous seul dans une chambre, portes fermées et prenez vos repas dans votre chambre. Aérez régulièrement votre chambre.
- Evitez toute visite et tout contact et ne quittez la chambre que si c'est nécessaire.
- Evitez tout contact avec vos animaux domestiques.
- Utilisez votre propre salle de bains. Si cela n'est pas possible, nettoyez les sanitaires communs (douche, toilettes, lavabos) après chaque usage avec un désinfectant ménager ordinaire.
- Ne partagez pas la vaisselle, les verres, les tasses, les ustensiles de cuisine, les serviettes ou la literie avec d'autres personnes. Après avoir utilisé ces articles, il faut les laver soigneusement à la machine à laver, le lave-vaisselle ou à l'eau et au savon.
- Tous les vêtements, literie et serviettes de bain doivent être régulièrement lavés en machine.
- Toutes les personnes qui viennent dans votre chambre et qui s'approchent à moins de 2 mètres doivent porter un masque d'hygiène.
- Faites livrer à votre porte de la nourriture et d'autres produits essentiels, tels que des médicaments, par la famille/les amis/un service de livraison (pendant la période de 7 jours de quarantaine des personnes vivant sous le même toit).

Lavage des mains



- Vous-même et votre entourage devez vous laver les mains régulièrement à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. Surtout après avoir préparé de la nourriture, avant et après le repas, après avoir utilisé les toilettes et à tout moment si les mains ont l'air sale.
- Si vous n'avez pas d'eau et de savon, nettoyez vos mains avec un désinfectant pour les mains, en couvrant toutes les surfaces de vos mains et en les frottant jusqu'à ce qu'elles soient sèches.

Couvrez-vous la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez



- Toussiez ou éternuez dans le pli du coude ou un mouchoir en papier.
- Les matériaux utilisés pour couvrir la bouche et le nez doivent être jetés ou lavés.
- Jetez les mouchoirs utilisés dans une poubelle dédiée se trouvant dans la chambre où vous séjournez.

CORONAVIRUS COVID-19

ISOLEMENT À DOMICILE

Portez un masque chirurgical

- Chaque fois que vous sortez de votre chambre.
- Chaque fois que vous vous trouvez en présence d'autres personnes, notamment lorsque quelqu'un entre dans votre chambre.

Utilisation correcte du masque chirurgical

- Appliquer soigneusement le masque chirurgical de façon à recouvrir le nez et la bouche et l'ajuster au mieux sur le visage.
- Lorsque l'on porte un masque chirurgical, éviter de le toucher. Chaque fois que l'on touche un masque chirurgical usagé, par exemple en le retirant, se laver les mains à l'eau et au savon ou à l'aide d'une solution désinfectante.
- Lorsqu'il s'humidifie le remplacer par un nouveau masque chirurgical propre et sec. Un masque chirurgical peut être porté jusqu'à 8 h.
- Ne pas réutiliser des masques chirurgicaux à usage unique.
- Jeter les masques chirurgicaux à usage unique après chaque utilisation et immédiatement après les avoir retirés.
- La Direction de la santé vous fera livrer des masques chirurgicaux dans les meilleurs délais.



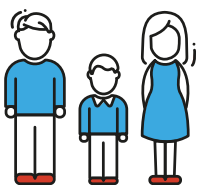
Prenez toutes les précautions nécessaires

- Les déchets contaminés avec des fluides corporels (selles, sang, mucus) doivent être jetés dans une poubelle dédiée se trouvant dans la chambre où vous séjournez avant l'élimination avec d'autres déchets ménagers.
- Nettoyer et désinfecter les surfaces touchées telles que tables de chevet, cadres de lit et autres meubles de chambre à coucher quotidiennement avec un désinfectant ménager ordinaire.
- Nettoyer et désinfecter les surfaces des salles de bain et des toilettes après chaque usage avec un désinfectant ménager ordinaire.



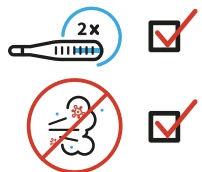
Conseils aux parents

- Si vous, en tant que parents, êtes tous deux isolés, vos enfants devraient être gardés en dehors de votre lieu de résidence, par exemple chez des proches.
- Si votre enfant est isolé, une personne de l'entourage doit idéalement être désignée pour s'en occuper. Si la famille compte plusieurs enfants, il peut être recommandé que toute la famille soit maintenue en isolement. Un conseil personnalisé sur les mesures à prendre sera donné en fonction de l'âge de l'enfant, notamment de sa capacité à rester seul dans une chambre et à porter le masque.



CORONAVIRUS COVID-19

ISOLEMENT À DOMICILE



Arrêt de l'isolement à domicile

- 48 heures après la disparition des symptômes, à condition qu'au moins 10 jours se soient écoulés depuis l'apparition des symptômes.

Que doivent faire les personnes vivant sous le même toit / relations intimes ?

Les proches (personnes vivant sous le même toit, relations intimes) doivent pendant les 7 jours qui suivent le diagnostic du cas confirmé :

- Rester à la maison (quarantaine); c'est la période pendant laquelle la plupart des personnes ressentent les premiers symptômes. Vous trouverez la fiche d'information sur la quarantaine sur le site internet du gouvernement : www.covid19.lu
- Éviter tout contact avec d'autres personnes.
- Faire attention à leur état de santé et s'isoler lorsque des symptômes apparaissent. Suivre les mêmes recommandations pour l'isolement que celles décrites dans cette fiche d'information.
- Continuer pendant 7 jours de mesurer sa température deux fois par jour et s'assurer qu'on n'a pas de problèmes respiratoires ni de toux. Au cours de l'auto-surveillance, les activités normales peuvent être poursuivies.
- Les personnes en contact étroit qui sont particulièrement vulnérables* ont pour instruction d'appeler immédiatement un médecin si des symptômes apparaissent. Signalez que vous êtes une personne avec des facteurs de risque et que vous présentez des symptômes.



A la fin de l'isolement et la quarantaine

- Continuez tous à suivre les règles d'hygiène.



** Définition des personnes particulièrement vulnérables : Les personnes de plus de 65 ans ainsi que les personnes ayant un diabète, une maladie cardiovasculaire, une maladie respiratoire chronique, un système immunitaire affaibli par une maladie ou un traitement, un cancer et les personnes souffrant d'une obésité morbide (indice de masse corporelle > 40 kg/m²).*

Version du 24 septembre 2020 (2.5)

POUR SE RENSEIGNER :

 covid19.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG