

COVID-19 AUTO-QUARANTAINE

V2 21/10/20

QUE FAIRE SI JE SUIS CAS CONTACT?



Ce document s'adresse aux personnes qui ont été en contact avec une personne testée positive au nouveau coronavirus (SARS-CoV-2).

METTEZ-VOUS EN AUTO-QUARANTAINE

Vous devez vous mettre en auto-quarantaine pendant 7 jours, pour limiter la transmission du virus aux personnes vivant sous le même toit et dans la communauté. Vous pouvez en effet vous-même devenir contagieux durant cette période.

LES RÈGLES À RESPECTER PENDANT L'AUTO-QUARANTAINE



Eloignement social et professionnel (auto-quarantaine)

- Restez à la maison pendant 7 jours après le diagnostic du cas confirmé (puisque les symptômes apparaissent dans ce délai dans la majorité des cas).
- Evitez tout contact avec les autres personnes.
- Suivez les règles d'hygiène et les gestes barrière. Continuez pendant 7 jours supplémentaires de mesurer votre température deux fois par jour et observez votre état de santé.



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.



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. Evitez toute visite et tout contact et ne quittez la chambre que si c'est nécessaire.
- Utilisez, si possible, des sanitaires séparés.
- Lavez-vous régulièrement les mains.
- Ne partagez pas vos articles ménagers personnels tels que 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 l'eau et au savon ou en machine à laver la vaisselle.
- Tous les vêtements, literie et serviettes de bain doivent être régulièrement lavés en machine.

COVID-19 AUTO-QUARANTAINE



Si des symptômes apparaissent

- Passez en auto-isollement. (Plus d'information sur [covid19.lu](https://www.covid19.lu))
- Contactez un médecin par téléphone (téléconsultation) si vos symptômes respiratoires s'aggravent (par exemple, difficultés respiratoires) et suivez ses instructions.
- Vous êtes une personne particulièrement vulnérable* : Contactez immédiatement - par téléphone d'abord - votre médecin. Signalez que vous êtes une personne avec des facteurs à risque et que vous présentez des symptômes.



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. Après avoir préparé de la nourriture, avant et après le repas, après avoir utilisé les toilettes et à tout moment si les mains sont sales.
- Si vous n'avez pas d'eau et de savon, utilisez un désinfectant pour les mains, en couvrant toutes les surfaces de vos mains et en les frottant ensemble jusqu'à ce qu'elles soient sèches.



* *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, les femmes enceintes et les personnes souffrant d'une obésité morbide (indice de masse corporelle > 40 kg/m²).*

