

CONSEILS D'HYGIÈNE AU PATIENT QUI PRÉSENTE DES SYMPTÔMES D'INFECTION AU COVID-19 ET EST EN ISOLEMENT À LA MAISON, ET CONSEILS À SON ENTOURAGE

1. Conseils d'hygiène au patient

Si vous êtes **malade** du COVID-19, ou si vous êtes suspecté d'être infecté c'est-à-dire que vous **présentez des symptômes**, suivez les conseils ci-dessous afin d'éviter que le virus ne se propage aux personnes de votre foyer et de votre entourage. **La durée de ces mesures est à discuter avec le médecin traitant, mais elles s'appliquent au moins jusqu'à la disparition des symptômes.**

Restez à la maison le temps des symptômes

Vous devez limiter vos activités en dehors de votre domicile. N'allez pas au travail, à l'école ou dans des lieux publics. N'utilisez pas les transports publics. Évitez toute visite à votre domicile et ne rendez pas visite aux autres.

Suivez vos symptômes

Si vos symptômes s'aggravent (ex. : difficulté de respirer, fièvre très élevée, etc.), appelez votre médecin traitant pour fixer une consultation. Si vous allez directement dans un service d'urgence, informez-les de vos symptômes à l'accueil. Les dispositions pourront ainsi être prises pour éviter l'exposition d'autres personnes.

Restez à l'écart de vos proches

Dans la mesure du possible, occupez une chambre individuelle, y compris pour dormir, bien ventilée. Ne circulez pas dans toutes les pièces de la maison. Si disponible, utilisez une salle de bain et une toilette différente des autres membres de la famille. Si cela n'est pas possible, la personne malade devrait utiliser les sanitaires en dernier et si son état de santé le lui permet, désinfecter les lieux après utilisation.

Portez un masque

En présence d'autre personne, portez un masque chirurgical ou restez à une distance de plus de 1,5 mètres. À défaut, utilisez un foulard ou tout tissu couvrant votre nez et bouche. Le virus se transmet par des gouttelettes en parlant, en toussant, en éternuant, etc., sur une distance d'1,5 mètres. Si vous utilisez un tissu pour recouvrir votre nez et votre bouche, lavez-le tous les jours. Si vous utilisez un masque chirurgical, n'oubliez pas de le jeter directement dans une poubelle fermée après l'avoir porté maximum 3 heures cumulées.

Comment mettre un masque chirurgical ?

- ✓ Bien recouvrir le nez, la bouche et le menton à l'aide du masque.
- ✓ Pincer la barrette située au niveau du nez.
- ✓ Ne pas toucher le masque avec les mains après sa mise en place.

- ✓ Ne pas le laisser pendre autour du cou pour une nouvelle utilisation.
- ✓ Après maximum 3 h d'utilisation ou lorsqu'il est humide ou déchiré, veuillez jeter le masque dans une poubelle fermée en l'enlevant délicatement, sans toucher la partie avant du masque.
- ✓ Après avoir enlevé le masque, n'oubliez pas de vous laver les mains avec de l'eau et du savon, et de vous sécher les mains avec une serviette propre.

Aérez les pièces de vie

Ouvrez aussi souvent que possible les fenêtres de la pièce où reste le malade.

Couvrez-vous le nez et la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez

Pour ce faire, utilisez un mouchoir en tissu ou en papier. Si vous n'en avez pas sous la main, toussiez ou éternuez dans le pli du coude, le revers de votre pull, etc. Jetez immédiatement le mouchoir en papier dans une poubelle fermée. Mettez le mouchoir en tissu dans un sac en tissu fermé que vous lessiverez en fin de journée. Puis lavez-vous les mains.

Aux toilettes

Veuillez rabattre le couvercle avant de tirer la chasse. Que vos mains soient visiblement souillées ou pas par des sécrétions, veillez à vous laver les mains avec de l'eau et du savon, puis les sécher avec une serviette propre.

Lavez-vous les mains

Lavez-vous les mains après chaque toux, éternuement, passage aux toilettes, manipulation de linges souillés, etc., plusieurs fois par jour, avec de l'eau et du savon pendant 40 à 60 secondes. Préférez l'utilisation de serviettes jetables pour vous sécher les mains ou utilisez des serviettes individuelles en tissu et à laver dès qu'elles sont humides. Accumulez-les dans un sac en tissu fermé et puis mettez le sac dans la machine à laver à 60 degrés.

Évitez de partager les objets

Ne partagez pas la vaisselle, les brosses à dents, les serviettes ou la literie avec d'autres personnes. Après avoir utilisé ces articles, vous devez les laver soigneusement. Ne tirez pas sur la cigarette d'autrui. Prenez vos repas séparément.

Désinfectez les surfaces

Une fois par jour, pour les surfaces qui le permettent (ex. : table, table de nuit, poignée de porte, siège de toilette, sol, etc.), nettoyez avec de l'eau contenant 1 % d'eau de javel (mettez 10 ml d'eau de javel, soit 1 cuillère à soupe, dans une bouteille d'un litre puis complétez avec de l'eau du robinet). N'oubliez pas de nettoyer votre téléphone portable, votre télécommande.

2. Conseils d'hygiène à l'entourage

Si un membre de votre entourage proche **est atteint du COVID-19**, suivez les conseils ci-dessous afin d'éviter que le virus ne se propage aux autres personnes de votre foyer et de votre entourage.

À la maison

Vous devez limiter vos activités en dehors de votre domicile. Évitez toute visite à votre domicile et ne rendez pas visite aux autres.

Surveillez votre état de santé

Dès l'apparition de symptômes (ex. : difficulté de respirer, fièvre, toux, mal de gorge...), appelez votre médecin traitant pour fixer une consultation.

Restez à l'écart de la personne malade

Évitez un contact rapproché avec la personne malade. Si possible, une seule personne doit veiller sur elle.

Évitez que les personnes atteintes de maladies chroniques respiratoires, les personnes immunodéprimées et les personnes âgées s'occupent du malade. Si disponible, utilisez une salle de bain et une toilette différente de la personne malade. Si cela n'est pas possible, la personne malade devrait utiliser les sanitaires en dernier et si son état de santé le lui permet, désinfecter les lieux après utilisation.

Le port du masque

En présence d'autre personne, **le malade** peut porter un masque chirurgical ou restez à une distance de plus de 1,5 mètres. À défaut, il peut utiliser un foulard ou tout tissu couvrant son nez et sa bouche. Le virus se transmet par des gouttelettes en parlant, en toussant, en éternuant, etc., sur une distance d'1,5 mètres.

Aérez les pièces de vie

Ouvrez aussi souvent que possible les fenêtres de la pièce où reste le malade.

Couvrez-vous le nez et la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez

Pour ce faire, utilisez un mouchoir en tissu ou en papier. Si vous n'en avez pas sous la main, toussiez ou éternuez dans le pli du coude, le revers de votre pull, etc. Jetez immédiatement le mouchoir en papier dans une poubelle fermée. Mettez le mouchoir en tissu dans un sac en tissu fermé que vous laverez en fin de journée. Puis lavez-vous les mains.

Aux toilettes

Si les toilettes sont partagées avec le malade, veillez à bien désinfecter les toilettes avant chaque utilisation. Veuillez rabattre le couvercle avant de tirer la chasse. Que vos mains soient visiblement souillées ou pas par des sécrétions, veillez à vous laver les mains avec de l'eau et du savon, puis les sécher avec une serviette propre.

Lavez-vous les mains

Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche avec des mains non lavées.

Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour avec de l'eau et du savon pendant 40 à 60 secondes. Séchez-vous les mains à l'aide de serviettes en tissu propre, autre que celle utilisée par le malade et lavez-les dès qu'elles sont humides.

Évitez de partager les objets

Ne partagez pas la vaisselle, les brosses à dents, les serviettes ou la literie avec la personne malade. Ne tirez pas sur la même cigarette. Prenez vos repas séparément.

Désinfectez les surfaces

Une fois par jour, pour les surfaces qui le permettent (ex. : table, table de nuit, poignée de porte, siège de toilette, sol, etc.), nettoyez avec de l'eau contenant 1 % d'eau de javel (mettez 10 ml d'eau de javel, soit 1 cuillère à soupe, dans une bouteille d'un litre puis complétez avec de l'eau du robinet).

3. Comment se laver efficacement les mains ?

