

# DES CONSEILS D'HYGIÈNE POUR LES CONTACTS À HAUT RISQUE D'UNE PERSONNE AVEC COVID-19

Version 18 mars 2022

Si vous avez eu un contact à haut risque avec une personne avec COVID-19, vous avez un risque élevé de COVID-19. Suivez attentivement les instructions ci-dessous pour éviter de propager le virus, quel que soit votre statut vaccinal.

## Évitez la propagation du virus

### Restez prudent et protégez les autres

- Même si vous n'êtes pas malade, vous devez rester prudent. En effet, il est possible que vous soyez infecté par le virus et que vous tombiez malade dans les prochains jours. Il peut s'écouler plusieurs jours entre l'infection et l'apparition de symptômes. Parce que vous pouvez transmettre le virus même sans symptômes, vous devez rester prudent pendant au moins 7 jours après le début des symptômes de la personne avec COVID-19 (ou de son test positif si celle-ci est asymptomatique).
- Vous n'êtes pas obligé de rester en quarantaine stricte et vous pouvez par exemple travailler. Cependant, essayez, au maximum, de minimiser le nombre de contacts, d'éviter les contacts avec des personnes vulnérables, de maintenir une distance sociale et de respecter les règles d'hygiène. Préférez le télétravail si possible.
- Si vous **faites partie d'un foyer où une personne est atteinte du COVID-19**, vous avez plus de risque d'être infecté qu'après un seul contact à risque. Vous devez donc être d'autant plus prudent. A partir de 6 ans, il vous est demandé de porter un masque pour une période de 7 jours lors de contacts en dehors du foyer. Cela signifie que les activités pour lesquelles aucun masque ne peut être porté (par exemple, la visite de restaurants) ne sont pas possibles, sauf en cas d'autotest négatif (voir ci-dessous).

## Dois-je être testé?

- De manière générale, en tant que contacts à risque, **vous ne devez pas vous faire tester**, tant que vous ne présentez pas de symptômes.
- Cependant, si vous êtes une **personne à risque de maladie grave** OU si vous êtes en contact avec une personne à risque de maladie grave, votre médecin peut juger nécessaire d'effectuer un test.
- Si vous avez été **exposé à une personne atteinte de COVID-19 au sein de votre foyer**, vous devez réaliser un **autotest quotidien** durant 7 jours si vous souhaitez participer à une activité où le port d'un masque buccal n'est pas possible. Cela s'applique uniquement aux personnes de 6 ans et plus. Si un résultat est positif, vous devez vous mettre en isolement et confirmer le résultat. Vous pouvez le faire en demandant un code de test via [m.santé.be](https://www.minsan.be) ou en contactant le centre d'appel (au numéro 02 214 19 19) pour effectuer un test PCR.

## Suivez de près votre état de santé

- La grande majorité des personnes qui ont été en contact étroit avec un patient COVID-19 ne tombent pas malade. Vous n'avez donc pas à trop vous inquiéter, mais vous devez rester vigilant.
- Par conséquent, soyez attentif à l'apparition de symptômes possibles. **Si vous avez de la fièvre ou d'autres plaintes** (par exemple, problèmes respiratoires, toux, mal de gorge,...), **faites-vous tester**. Si vous vous inquiétez de votre état de santé, appelez votre médecin.

## DES CONSEILS D'HYGIÈNE ADDITIONNELS POUR LES PERSONNES DU MÊME MÉNAGE QUE LA PERSONNE AVEC COVID-19

### Éviter de vous contaminer

#### 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 soient en contact avec le malade. Si nécessaire, un logement alternatif pour eux doit être trouvé temporairement.
- 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 après utilisation, ceux-ci doivent être nettoyés après usage.
- Prenez vos repas séparément de la personne malade. 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.
- En présence d'autres personnes, la personne malade doit se couvrir la bouche et le nez avec un masque. Sachez que le port d'un masque buccal par les personnes en contact avec le patient ne les protège pas suffisamment contre l'infection.
- Ouvrez aussi souvent que possible les fenêtres de la pièce où reste le malade.

### Hygiène personnelle

#### 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. Puis lavez-vous les mains.

#### 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 ou désinfectez-les avec un gel alcoolisé. Séchez-vous les mains à l'aide d'une serviette en tissu propre, autre que celle utilisée par le malade et lavez les serviettes dès qu'elles sont humides.

#### Nettoyage des surfaces

Une fois par jour, nettoyez à l'eau et au savon les surfaces qui sont fréquemment touchées (par exemple, la table, la table de chevet, la poignée de porte, le siège des toilettes, le sol, etc).