

CONSEILS D'HYGIÈNE AU PATIENT COVID-19 EN ISOLEMENT À LA MAISON

Version 18 mars 2022

Si vous êtes **malade** du COVID-19, si vous avez été testé positif pour COVID-19, ou si vous êtes suspecté d'être infecté par le SARS-CoV-2, suivez les conseils ci-dessous, quel que soit votre statut vaccinal, afin d'éviter que le virus ne se propage aux personnes de votre foyer et de votre entourage. Ces mesures s'appliquent pendant au moins 7 jours, et éventuellement plus longtemps, par exemple en cas de persistance des symptômes ou après une hospitalisation (à discuter avec votre médecin).

Prévenir la contamination des personnes dans votre entourage

Restez à la maison

- 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.
- 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 en raison de **symptômes sévères**, informez-les par téléphone avant votre arrivée.

Limiter la transmission

- Le virus se transmet par des gouttelettes en parlant, en toussant, en éternuant, etc., sur une distance d'1,5 mètre et par micro-gouttelettes qui peuvent rester suspendues en l'air pendant des longues périodes.
- En présence d'autres personnes, couvrez votre bouche et votre nez avec un masque buccal et restez à plus de 1,5 mètre de distance. Les masques en tissu doivent être lavés quotidiennement à 60 degrés.
- Après avoir retiré 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.

Restez à l'écart de vos proches

- Dans la mesure du possible, occupez une chambre individuelle, y compris pour dormir.
- Ouvrez aussi souvent que possible les fenêtres de la pièce où vous restez.
- 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. Après utilisation, ceux-ci doivent être nettoyés et la pièce aérée.
- Prenez vos repas séparément. Ne partagez pas la vaisselle (couverts, assiettes, tasses, verres...), les brosses à dents, les serviettes ou la literie avec d'autres personnes. Après avoir utilisé ces articles, vous devez les laver soigneusement.
- Désinfectez les surfaces, une fois par jour, pour les surfaces qui le permettent et qui sont souvent touchées (ex.: table, table de nuit, poignée de porte, siège de toilette, sol, GSM, télécommande, etc.), avec de l'eau et du savon.

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. Mettez le mouchoir en tissu dans un sac en tissu fermé que vous laverez en fin de journée. Puis lavez-vous les mains.

Lavez-vous les mains

Lavez-vous les mains après chaque toux, éternuement, passage aux toilettes, manipulation de linges souillés (p. ex. mouchoirs), 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 (pour une personne) en tissu et à laver quotidiennement. Ils doivent être lavés à 60 degrés.

