

ANNEXE E CONSEILS D'HYGIÈNE AU PATIENT QUI PRÉSENTE DES SYMPTÔMES D'INFECTION À CORONAVIRUS ET EST EN ISOLEMENT À LA MAISON

Si vous êtes **malade** du COVID-19, ou si vous êtes suspecté d'être infecté par le COVID-19 c'est-à-dire que vous **présentez des symptômes**, suivez les conseils ci-dessous afin d'éviter que le virus COVID-19 ne se propage aux personnes de votre foyer et de votre communauté.

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. Evitez toute visite à la maison.

Suivez vos symptômes

Si vos symptômes s'aggravent (ex. : difficulté de respirer, fièvre très élevée, ...), appelez votre médecin traitant pour fixer une consultation. Si vous allez directement dans un service d'urgence, informez l'accueil que vous êtes un patient suspect d'infection à COVID-19. Les dispositions pourront ainsi être prises pour éviter l'exposition d'autres personnes.

Si un membre de votre ménage, commence des symptômes (ex. : fièvre, toux, ...), contactez votre médecin.

Restez à l'écart de vos proches

Dans la mesure du possible, occupez une chambre individuelle, y compris pour dormir, bien ventilée. Evitez autant que possible les pièces communes de la maison. Si disponible, utilisez une salle de bain et une toilette différente des autres membres de la famille.

Portez un masque

Portez un masque chirurgical en présence d'autrui ou restez à une distance de plus de 1,5 mètres ou, à défaut, utilisez un foulard ou tout tissu couvrant la bouche. Le virus se transmet par des gouttelettes lors de la parole, de la toux, de l'éternuement, ... sur une distance d'1,5 mètres. Si vous utilisez un tissu, lavez le tous les jours. Si vous utilisez un masque chirurgical, jetez le directement dans une poubelle lorsque vous en changez (à changer après l'avoir porté 3 heures cumulées).

Aérez les pièces de vie

Ouvrez plusieurs fois par jour pendant une trentaine de minutes 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/éternuez dans le pli du coude, le revers de votre pull, ...

La durée de ces mesures est discutée avec le médecin traitant mais elles s'appliquent au moins jusqu'à la disparition des symptômes (au minimum 7 jours).

Jetez immédiatement le mouchoir en papier/mettez le mouchoir en tissu dans un sac en tissu que vous laisserez 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, ... et encore, plusieurs fois par jour, avec de l'eau et du savon ou une solution hydro-alcoolique (avec minimum 60% d'alcool). Frottez-les pendant au moins 20 secondes, puis séchez les. Les autres personnes de la maison doivent également se laver les mains régulièrement et éviter de se toucher les yeux, nez, bouche avec des mains non lavées. Préférez des serviettes jetables pour vous sécher les mains ou mettez vos serviettes en tissu à laver dès qu'elles sont humides (accumulez les dans un sac en tissu et puis mettez le sac dans la machine à laver).

Eviter de partager les objets

Ne partagez pas la vaisselle, les verres, les tasses, les brosses à dents, les serviettes ou la literie avec d'autres personnes. Après avoir utilisé ces articles, vous devez les laver soigneusement avec de l'eau et du savon. 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, ...), nettoyez avec de l'eau contenant 1% d'eau de javel (mettez 10 ml d'eau javel dans une bouteille d'un litre puis complétez avec de l'eau du robinet).

Nettoyage des toilettes après les selles

Fermez le couvercle après les selles, rincer, attendre 5 minutes et utiliser ce temps pour l'hygiène des mains nécessaire. Ensuite, nettoyez les toilettes avec de l'eau contenant 1% d'eau de Javel. Ne mélangez pas les produits contenant du chlore avec un autre agent nettoyant!