ROBERT KOCH INSTITUT

À L'ATTENTION DES PATIENTS ET DES PROCHES

Isolement à domicile en cas d'infection au COVID-19 confirmée

ISOLEMENT À DOMICILE

Vous avez été diagnostiqué(e) comme atteint(e) du COVID-19 et présentez actuellement des symptômes bénins. Vous avez donc reçu l'ordre de vous isoler à domicile. Cette mesure vise à endiguer la propagation du nouveau coronavirus.

Ce virus se transmet facilement et une infection au COVID-19 peut avoir des conséquences très graves.

Si vous constatez une **dégradation de votre état de santé,** veuillez en informer immédiatement votre médecin traitant. !

Les personnes cohabitant avec vous et restant chez vous pendant la période d'isolement doivent être en bonne santé et ne pas avoir d'antécédents médicaux.

Dans la mesure du possible, les **personnes présentant des facteurs de risque** ne doivent pas cohabiter avec vous: !

- personnes souffrant d'immunodépression,
- souffrant de maladies chroniques
- ou personnes agées.

Contacts avec les personnes cohabitant avec vous

Réduits au strict minimum

- Dans la mesure du possible, vous devez limiter les contacts aux personnes vous apportant l'aide dont vous avez besoin.
- En cas de contact, vous et vos proches devez maintenir une distance minimale de 1,5 mètres et porter un masque chirurgical.
- Les autres personnes ne doivent pas se trouver dans la même pièce que vous. Dans l'idéal, elles devraient aller habiter ailleurs.

Contacts avec les personnes ne cohabitant pas avec vous

- Il convient de ne pas entrer en contact avec les facteurs, livreurs, voisins, amis et autres connaissances.
- Faites déposer vos livraisons devant votre maison ou l'entrée de votre appartement.
- Si des contacts sont inévitables, portez un masque chirurgical et maintenez la plus grande distance possible avec ces personnes.

Vie à domicile

- Dans la mesure du possible, vous devez séjourner dans une chambre individuelle et vous isoler des autres personnes.
- Veillez à ce que toutes les pièces soient aérées régulièrement.
- Ne vous rendez dans la cuisine, le couloir, la salle de bains et d'autres espaces communs que lorsque cela est indispensable.
- Dans la mesure du possible, ne prenez pas vos repas au même moment et au même endroit que vos proches.

HYGIÈNE

Toux et éternuements

Distance >1,5 m

- Maintenez la plus grande distance possible avec les autres personnes (au moins 1,5 mètres).
- Retournez-vous lorsque vous toussez et éternuez.
- Pour protéger les autres personnes, toussez et éternuez dans le creux du coude ou dans un mouchoir à usage unique, que vous jetez ensuite immédiatement dans une poubelle avec couvercle.

Respectez les règles d'hygiène des mains

- Ne serrez pas la main des autres et n'échangez pas de bises.
- Lavez-vous régulièrement et soigneusement les mains avec de l'eau et du savon, en particulier après vous être mouché(e) et avoir éternué ou toussé. Cette action permet d'éliminer la quasi-totalité des agents pathogènes.
- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant 20 à 30 secondes
  - avant et après chaque contact avec d'autres personnes
  - avant de préparer à manger
  - avant de manger
  - après être allé(e) aux toilettes
  - dès que vous constatez que vos mains sont sales
  - après chaque contact avec la personne malade ou son entourage immédiat.
- Si vos mains ne semblent pas sales, vous pouvez utiliser des désinfectants à base d'alcool tolérés par la peau. Tenez compte des dénominations suivantes :
  - **„begrenzt viruzid"** (virucide à effet limité) OU
  - **„begrenzt viruzid PLUS"** (virucide à effet limité PLUS) OU
  - **„viruzid"** (virucide)

Lisez les consignes de sécurité.

À L'ATTENTION DES PATIENTS ET DES PROCHES

Consignes pour l'isolement à domicile en cas d'infection au COVID-19 confirmée

- Utilisez des serviettes à usage unique ou changez vos serviettes dès qu'elles sont humides.
- Les personnes saines doivent utiliser d'autres serviettes que les personnes malades.
- Veillez à ce que chaque personne cohabitant avec vous utilise sa propre serviette.

NETTOYAGE

Nettoyage et désinfection

- Nettoyez les surfaces fréquemment touchées (tables de chevet, cadres de lit, smartphones, tablettes, etc.) **au moins une fois par jour.**
- Nettoyez les surfaces de la salle de bains et des toilettes **plusieurs fois par jour.**
- Utilisez un produit d'entretien ménager classique et, si nécessaire un désinfectant de surface.
  - **„begrenzt viruzid"** (virucide à effet limité) OU
  - **„begrenzt viruzid PLUS"** (virucide à effet limité PLUS) OU
  - **„viruzid"** (virucide)

Lisez les consignes de sécurité.

Linge

- Le linge de la personne malade doit être lavé à au moins 60°C.
- Rassemblez le linge de la personne malade dans un sac à linge séparé.
- Ne secouez pas le linge. Évitez tout contact direct de la peau et des vêtements avec les matières contaminées.
- Utilisez un détergent classique et veillez à ce que le linge sèche complètement.

ÉLIMINATION DES DÉCHETS

- Le sac-poubelle contenant les déchets produits par les personnes malades – mouchoirs, entre autres – doit être conservé dans un conteneur avec couvercle.
- Éliminez le sac-poubelle, ficelle nouée, avec la poubelle ménagère.

PROBLÈMES DE SANTÉ

Aggravation des symptômes

Le médecin se rendant à domicile et l'autorité sanitaire compétente doivent se concerter suffisamment tôt avec vous pour vous indiquer qui contacter en cas d'urgence – par exemple si vos symptômes s'aggravent –, même en dehors des horaires d'ouverture habituels.

Membres du foyer et symptômes de la maladie

Tous les membres du foyer sont considérés comme des contacts de catégorie I et sont soumis à une quarantaine à domicile. Pendant les 14 jours suivant leur dernier contact avec le patient atteint du COVID-19 en isolement ou la fin de sa période d'isolement[1], ils doivent

- informer quotidiennement l'autorité sanitaire compétente de leur état de santé
- vérifier s'ils présentent les symptômes de la maladie
- documenter avec précision leurs symptômes (voir https://www.rki.de/EN/Home/homepage_node.html)

S'ils présentent des symptômes faisant penser à une infection au SARS-CoV-2 (fièvre, toux, etc.), ils sont considérés d'être un **cas suspect pour le COVID-19.** Dans ce cas, un diagnostic plus poussé doit être réalisé immédiatement.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Robert Koch-Institut
www.rki.de/covid-19

Centre fédérale pour l'éducation à la santé (BZgA)
www.infektionsschutz.de

La traduction a été réalisée par le Centre fédérale pour l'éducation à la santé (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA).

Éditeur: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020
Rédaction: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene
Graphismes : www.goebel-groener.de
Photo de couverture: Gina Sanders – stock.adobe.com
Impression: RKI-Hausdruckerei

Le Robert Koch-Institut est un institut fédéral relevant du Ministère fédéral de la Santé

[1] Selon l'événement qui se produit en premier. Voir également www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen