

## **CORONAVIRUS COVID-19 :**

## **CONSIGNES RELATIVES AU CONFINEMENT À DOMICILE**

**Nous vous prions de respecter rigoureusement les consignes énoncées dans cette brochure dans le cadre de la problématique COVID.**

**Discutez de la durée de ces mesures avec votre médecin traitant. Elles sont d'application au minimum jusqu'à la disparition complète des symptômes.**

## PRÉVENIR LA CONTAMINATION DES PERSONNES DANS VOTRE ENTOURAGE

**1. Restez à la maison tant que vous avez des symptômes.**

**2. Si vos symptômes s'aggravent, appelez votre médecin traitant.**

**3. Limitez la transmission et restez à l'écart de vos proches:**

- Restez à plus de 1,5 mètre de distance de vos proches.
- En présence d'autrui, couvrez vous le nez et la bouche avec un masque buccal. Lavez les masques en tissu quotidiennement à 60°C. N'oubliez pas de laver vos mains après avoir retiré votre masque buccal.
- Dans la mesure du possible, occupez une chambre individuelle, y compris pour dormir.
- Ouvrez aussi souvent que possible les fenêtres de la pièce où reste le malade.
- 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.

- Prenez vos repas séparément. Ne partagez pas la vaisselle (couverts, assiettes, mugs, 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 (ex.: table, table de nuit, poignée de porte, siège de toilette, sol, etc.), nettoyer avec de l'eau contenant 4 % d'eau de javel (mettez 40 ml d'eau de javel, soit 4 cuillères 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.

## **FAITES ATTENTION À VOTRE HYGIÈNE PERSONNELLE**

### **1. 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.

### **2. Suivez les consignes pour aller aux toilettes :**

- Veuillez rabattre le couvercle avant de tirer la chasse.
- Lavez les mains avec de l'eau et du savon.
- Puis les séchez avec une serviette propre.

### **3. Lavez-vous les mains aux bons moments :**

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

### **Suivez les consignes de lavage pour le linge sale :**

- Optez pour un lavage à 60 °C (40 °C si ce n'est pas possible).
- Portez des gants pour manipuler le linge sale si vous en disposez.
- Lavez-vous bien les mains après avoir trié le linge sale et chargé la machine à laver.



# LAVEZ-VOUS LES MAINS CORRECTEMENT AVEC DE L'EAU ET DU SAVON

 Durée de toute la procédure : 40 à 60 secondes

