

PENDANT LA PERIODE D'ISOLEMENT

S'il ya une détermination d'isolement prophylactique par l'autorité sanitaire, vous devez rester à la maison avec des restrictions sociales et être contacter quotidiennement par l'autorité de sanitaire locale.

RECOMMANDATIONS D'ISOLEMENT À LA MAISON

1 – RESTEZ CHEZ VOUS

Ne pas aller au travail, à l'école ou dans les espaces publics, ni utiliser les transports publics ou des taxis, jusqu'à la fin de la période d'isolement. Vous devriez demander de l'aide ou faire des commandes téléphoniques si vous avez besoin d'épicerie, d'achats ou de médicaments – la livraison doit être laissée à l'extérieur de la maison, sans contact avec le courrier.

2 - RESTEZ SÉPARÉ DES AUTRES PERSONNES À LA MAISON

Si vous ne vivez pas seul, vous devez vous distancier des autres personnes avec qui vous partagez la maison. Avoir une chambre, et si possible une salle de bain rien que pour vous. Si vous n'avez pas de salle de bain séparé, ne partagez pas les articles de toilette, le savon ou la serviette. Utilisez un savon exclusif pour vous ou savon liquide et utilisez-le en dernier.

Si vous êtes en **résidence partagée**, avec des espaces communs, vous devez rester dans votre chambre, avec la porte fermée et ne sortez que lorsque que nécessaire et mettez un masque. Évitez d'utiliser les espaces communs avec d'autres personnes présentes, y compris les repas.

3 - CONTACTER L'AUTORITÉ SANITAIRE

Si vous développez des symptômes ou si pour des raisons de force majeure, vous devez quitter la maison, appelez toujours d'abord le professionnel de santé qui vous accompagne et suivez les instructions qui vous sont données.

4 – UTILISEZ UN MASQUE, UNIQUEMENT SI RECOMMANDÉ

Vous devez porter un masque lorsque vous êtes avec d'autres personnes et lorsque vous consultez un médecin, **si cela vous a été recommandé**.

Si vous ne pouvez pas porter de masque, les personnes avec qui vous vivez doivent utiliser un masque, quand ils sont dans la même pièce.

PENDANT LA PERIODE D'ISOLEMENT

5 – LAVEZ-VOUS LES MAINS RÉGULIÈREMENT

Lavez les mains et/ou aidez la personne dont vous vous occupez à lavez les mains.

Cela doit être fait avec **fréquence et avec de l'eau et du savon, pendant au moins 20 secondes**, en séchant bien les mains. **Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche, avec vos mains.**

6 – PROTÉGEZ LES GENS AUTOUR DE VOUS

Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir jetable lorsque vous toussiez ou éternuez. Jeter le mouchoir et lavez immédiatement les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes, en les séchant bien. Si vous utilisez le bras, lavez-le immédiatement. N'utilisez pas vos mains.

7 – ÉVITEZ DE PARTAGER LES ARTICLES MÉNAGERS

Vous ne devez pas partager assiettes, tasses, ustensiles de cuisine, serviettes, draps ou d'autres articles avec des personnes vivant dans votre maison. Après avoir utilisé ces articles, **lavez-les avec savon et eau ou avec lave-vaisselle** à des températures élevées (70-90°C).

8 – SUIVEZ VOS SYMPTÔMES

Enregistrez votre température corporelle deux fois par jour. **Appelez l'autorité sanitaire si vous développez des symptômes.**

9 – NE RECEVEZ PAS DE VISITES À DOMICILE

Seuls ceux qui y vivent doivent se rendre chez vous. **N'invitez pas ni autoriser que d'autres personnes entrent chez vous pendant la période d'isolement.** Si c'est urgent de parler à quelqu'un qui ne vit pas avec vous, faites-le par téléphone.

10 – ÊTRE UN AGENT DE SANTÉ

La lutte contre la transmission du virus demande que toute la communauté adhère aux mesures recommandées. C'est très important que **tous** adhèrent aux mesures recommandées et en fassent la promotion.

PENDANT LA PERIODE D'ISOLEMENT



RESTEZ CHEZ VOUS

N'allez pas au travail, à l'école ou dans des espaces publics, n'utiliser pas les transports publics.



NE PARTAGEZ PAS LES ARTICLES

Ne partagez pas d'assiettes, de verres, ustensiles de cuisine, serviettes, draps ou d'autres articles.



APPELEZ AVANT LE MÉDECIN

Évitez les déplacements inutiles au Services de Santé et appelez à l'avance, pour rechercher des alternatives.



MASQUE, SI NECESSAIRE

Si recommandé, vous devez porter un masque, quand avec d'autres personnes.



MONITORIZATION DE SYMPTÔMES

Mesurez votre température tous les jours et informer s'il y a une aggravation des symptômes



SÉPARÉ DES AUTRES

Vous devez rester dans une chambre. Éviter tout contact avec les autres, dans les espaces comuns..



NE RECEVEZ PAS DE VISITES

N'invitez personnes chez vous. S'il est urgent de parler a quelqu'un, faite-le par téléphone.



LAVEZ LES MAINS

Lavez-vous les mains fréquemment avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes.



EN ÉTERNUANT ET EN TOUSSANT

Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir jetable. Jeter le mouchoire à la poubelle et lavez-vous les mains.



ATTENTION AUX DÉCHETS

Placer les déchets produits dans un sac en plastique, différent des restants.

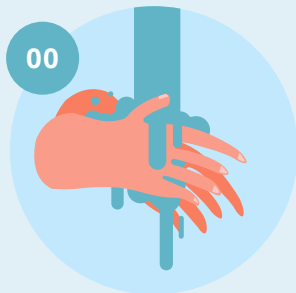
NOUVEAU CORONAVIRUS

COVID-19

LAVAGE DES MAINS



Durée totale de la procédure: **20 secondes**



Mouillez-vous les mains



Appliquez suffisamment de savon pour couvrir toutes les surfaces des mains



Frottez vos paumes ensemble



Paumes à paumes avec les doigts entrelacés



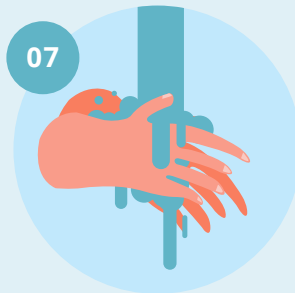
Frottez votre pouce gauche en rotation, entrelacé sur la paume droite et vice versa



Frottez en rotation vers l'arrière et avancez les doigts de la main droite sur la paume de la main gauche et vice versa



Frottez votre poignet gauche avec la main droite et vice versa



Rincer les mains avec de l'eau



Sechez-vous les mains avec une serviette jetable