

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

Version 01 octobre 2020

Si vous êtes **malade** du COVID-19, si vous avez été testé positif pour COVID-19, ou si vous êtes suspecté d'être infecté, suivez les conseils ci-dessous afin d'éviter que le virus ne se propage aux personnes de votre foyer et de votre entourage. **La durée de ces mesures est à discuter avec le médecin traitant**, mais elles s'appliquent au moins jusqu'à la disparition des symptômes.

Prévenir la contamination des personnes dans votre entourage

Restez à la maison tant que vous avez 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. 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.

Limitier la transmission

- Le virus se transmet par des gouttelettes en parlant, en toussant, en éternuant, etc., sur une distance d'1,5 mètre.
- 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 différentes des autres membres de la famille. Si cela n'est pas possible, la personne malade devrait utiliser les sanitaires en dernier et après utilisation, ceux-ci doivent être nettoyés avec de l'eau contenant de l'eau de javel (voir ci-dessous).
- 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 contenant 0,1% de NaOCl. Cela correspond à une dilution de 25 à 50 fois de l'eau de javel en fonction de la solution de chlore disponible dans le commerce (cela peut varier entre 8° à 15° chlorométrique). De ce fait,
 - ⇒ pour une solution de chlore à 15°, veuillez diluer 50 fois c'est-à-dire mettre 20 ml d'eau de javel (soit 2 cuillères à dessert ou 4 cuillères à café) dans une bouteille contenant un litre d'eau à température ambiante (+18°–25°C) du robinet.
 - ⇒ pour une solution de chlore à 8°, veuillez diluer 25 fois c'est-à-dire mettre 40 ml d'eau de javel (soit 4 cuillères à dessert ou 8 cuillères à café) dans une bouteille contenant un litre d'eau à température ambiante (+18°–25°C) du robinet.

Laissez agir pendant au moins 5 minutes. Pendant ce laps de temps, n'oubliez pas de jeter le mélange restant d'eau de javel et de l'eau dans les toilettes. Puis, rincez à l'eau froide les différentes surfaces. N'hésitez pas à utiliser un autre produit de nettoyage si la matière de la surface n'est pas compatible avec l'eau de javel.

Couvrez-vous le nez et la bouche lorsque vous tousssez ou éternuez

Pour ce faire, utilisez un mouchoir en tissu ou en papier. Si vous n'en avez pas sous la main, tousssez 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.

Aux toilettes

Veuillez rabattre le couvercle avant de tirer la chasse. Que vos mains soient visiblement souillées ou pas par des sécrétions, veillez à vous laver les mains avec de l'eau et du savon, puis les sécher avec une serviette propre que vous mettez ensuite à la lessive.

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. Accumulez-les dans un sac en tissu fermé et puis mettez le sac dans la machine à laver à 60 degrés.



DES CONSEILS D'HYGIÈNE POUR L'ENTOURAGE D'UN PATIENT AVEC SYMPTÔMES DE COVID-19 QUI EST EN ISOLEMENT À LA MAISON

Version 01 octobre 2020

Si un membre de votre entourage proche **est atteint du COVID-19**, suivez les conseils ci-dessous afin d'éviter que le virus ne se propage aux autres personnes de votre foyer et de votre entourage.

Eviter la propagation du virus

Restez à la maison

- Même si vous n'êtes pas malade, vous devez rester à la maison. En effet, il est possible que vous soyez infecté par le virus et que vous tombiez malade dans les prochains jours. Il peut s'écouler plusieurs jours entre l'infection et l'apparition de plaintes. Parce que vous pouvez transmettre le virus même dans les jours précédant immédiatement le développement des plaintes, vous devez rester à la maison pendant au moins 7 jours par mesure de précaution.
- Vous devrez peut-être rester à la maison plus longtemps que votre cohabitant qui a COVID-19. En effet, le délai entre la contamination et le développement des symptômes (ce que les médecins appellent la "période d'incubation") peut être plus long que la période pendant laquelle les personnes malades du COVID-19 sont contagieuses.
- Vous ne pouvez quitter votre domicile que si cela est strictement nécessaire, comme pour acheter de la nourriture ou pour aller chez le médecin ou la pharmacie. Portez toujours un masque buccal et évitez tout contact avec les autres.
- Ne recevez aucune visite à la maison.
- Si vous travaillez dans une profession essentielle (par exemple: professionnel de la santé), il se peut qu'il vous soit **exceptionnellement** demandé d'aller quand même travailler. Des conditions strictes devront alors être respectées et votre employeur en discutera avec vous.

Suivez de près votre état de santé

- La grande majorité des personnes qui ont été en contact étroit avec un patient COVID-19 ne tombent pas malades. Vous n'avez donc pas à vous inquiéter trop, mais vous devez faire très attention. Il est possible que le centre d'appel prenne régulièrement contact avec vous pour surveiller l'apparition de symptômes.
- Par conséquent, soyez attentif à l'apparition de symptômes possibles. Si vous avez de la fièvre ou d'autres plaintes (par exemple, problèmes respiratoires, fièvre, toux, mal de gorge,...), appelez votre médecin pour avoir des conseils et si nécessaire, un rendez-vous pour un test.
- Vous serez invité (par le centre d'appel ou votre médecin généraliste) à passer un test. Ce test aura lieu au plus tôt cinq jours après le dernier contact étroit. Il est important de ne pas effectuer le test trop tôt car un test précoce augmente le risque d'un résultat erroné. Les enfants de moins de 6 ans ne doivent pas être testés.
- Vous pouvez retourner au travail une semaine après le dernier contact à risque, à condition que votre test ait été négatif et que vous ne vous sentiez pas malade. Vous devez également être très prudent la semaine suivante. Limitez vos contacts sociaux, portez un masque buccal dans les lieux publics et ne vous rendez pas encore auprès de personnes à risque élevé de tomber gravement malades à cause de COVID-19 (comme les personnes âgées). Contactez votre médecin si vous vous sentez malade. Des règles plus strictes peuvent s'appliquer aux personnes qui travaillent avec des personnes vulnérables (par exemple, les personnes âgées).

Eviter de vous contaminer

Restez à l'écart de la personne malade

- Évitez un contact rapproché avec la personne malade. Si possible, une seule personne doit veiller sur elle.
- Évitez que les personnes atteintes de maladies chroniques respiratoires, les personnes immunodéprimées et les personnes âgées soient en contact avec le malade. Si nécessaire, un logement alternatif pour eux doit être trouvé temporairement.
- Si disponible, utilisez une salle de bain et une toilette différente de la personne malade. Si cela n'est pas possible, la personne malade devrait utiliser les sanitaires en dernier et après utilisation, ceux-ci doivent être nettoyés avec de l'eau contenant de l'eau de javel.
- Prenez vos repas séparément de la personne malade. Ne partagez pas la vaisselle, les brosses à dents, les serviettes ou la literie avec la personne malade. Ne tirez pas sur la même cigarette.
- En présence d'autres personnes, la personne malade doit se couvrir la bouche et le nez avec ou un masque en tissu réutilisable, un tissu ou un foulard. Sinon, restez à une distance de plus de 1,5 mètre.
- Le port d'un masque buccal par les personnes en contact avec le patient ne les protège pas suffisamment contre l'infection.
- Ouvrez aussi souvent que possible les fenêtres de la pièce où reste le malade.

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. Puis lavez-vous les mains.

Lavez-vous les mains

Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche avec des mains non lavées.

Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour avec de l'eau et du savon pendant 40 à 60 secondes. Séchez-vous les mains à l'aide d'une serviette en tissu propre, autre que celle utilisée par le malade et lavez les serviettes dès qu'elles sont humides.

Aux toilettes

Si les toilettes sont partagées avec le malade, veillez à bien désinfecter les toilettes avant et après chaque utilisation. Veuillez rabattre le couvercle avant de tirer la chasse. Que vos mains soient visiblement souillées ou pas par des sécrétions, veillez à vous laver les mains avec de l'eau et du savon, puis à les sécher avec une serviette propre.

Hygiène du domicile

Désinfectez les surfaces

Une fois par jour, pour les surfaces et les objets qui le permettent (ex. : table, table de nuit, poignée de porte, siège de toilette, sol, portable, télécommande, etc.), nettoyez avec de l'eau contenant 0,1% de NaOCl (soit de l'eau de javel contenant 8° ou 15° de chlore):

- si utilisation d'une eau de javel contenant 8° de chlore; mettez 40 ml d'eau de javel (soit 4 cuillères à dessert ou 8 cuillères à café);
- si utilisation d'une eau de javel contenant 15° de chlore ; mettez 20 ml d'eau de javel (soit 2 cuillères à dessert ou 4 cuillères à café);

dans une bouteille d'un litre d'eau à température ambiante (+18°-25°C) du robinet. Laissez agir pendant au moins 5 minutes. Pendant ce laps de temps, n'oubliez pas de jeter le mélange restant d'eau de javel et de l'eau dans les toilettes. Puis, rincez à l'eau froide les différentes surfaces. N'hésitez pas à utiliser un autre produit de nettoyage si la matière de la surface n'est pas compatible avec l'eau de javel.

Dilution de l'eau de javel commercialisée

Concentration Commerciale de la solution chlorée	Quantité de solution de chlore concentrée	Quantité de solution de chlore concentrée
Solution chlorée à 8°	40 ml par litre d'eau	200 ml par 5 litre d'eau
Solution chlorée à 10°	32 ml par litre d'eau	160 ml par 5 litre d'eau
Solution chlorée à 12°	26 ml par litre d'eau	130 ml par 5 litre d'eau
Solution chlorée à 15°	20 ml par litre d'eau	100 ml par 5 litre d'eau
Solution chlorée à 20°	16 ml par litre d'eau	80 ml par 5 litre d'eau

Tableau de correspondance des cuillères

Type de cuillère	Valeur en ml
Cuillère à café	5 ml
Cuillère à dessert	10 ml
Cuillère à soupe	15 ml