



Vous avez été testée positive pour le COVID-19 Vous avez des symptômes légers suspects de covid-19

Pourquoi l'isolement à la maison est capital

Rester à domicile va protéger vos amis, vos collègues et la communauté plus généralement.

Cela va permettre de contrôler la dissémination du virus.

Bien sûr rester à domicile peut être difficile ou frustrant

Voyez avec votre employeur, vos amis, votre famille pour qu'ils vous aident à avoir sous la main ce qui vous sera indispensable.

Pour votre approvisionnement en nourriture, en médicaments vous pouvez voir avec votre entourage ou passer par des commandes online.

Mais attention !

La personne qui vous livre doit laisser votre commande devant la porte, évitez tout contact.

Restez en lien avec vos proches, vos amis.

Organisez vos journées à domicile prévoyez des activités : lecture, musique, cuisine, activités manuelles, cours online, visionnez des films,

Faites tout ce qui vous fera plaisir

et dès que vous sentirez mieux, une activité physique à domicile saura participer à votre bien être.

A la maison faites tout votre possible pour rester à distance des gens qui vivent avec vous

Aérez bien votre intérieur, le plus souvent et longtemps possible, cela permet à l'air pur de circuler à travers votre chambre.

Restez séparé de vos proches et si vous ne pouvez pas vous isoler, gardez une distance de sécurité entre vous de **deux mètres**.

Tout le monde à la maison doit se souvenir de se laver les mains régulièrement (20 sec) de ne pas se toucher le visage et de bien nettoyer les surfaces partagées.

Ne partagez pas vos ustensiles de cuisine (verre, assiette, couverts), vos brosses à dent, vos linges de toilette, vos linges pour les mains.

Et évidemment ne partagez pas votre nourriture, vos boissons.

Comment partager les lieux de vie commune

Limitez le temps que vous y passez, gardez vos distances.



Si cela est possible :

- Dormez dans des lits séparés.
- N'utilisez pas les mêmes toilettes.

Si vous partagez ces lieux :

- Nettoyez les chaque fois que vous les utilisez.
- A la salle de bain, passez en dernier puis nettoyez consciencieusement la baignoire, le lavabo et les toilettes.

Si vous partagez la cuisine :

- Évitez de l'utiliser en même que vos colocataires
- Au besoin, allez manger dans votre chambre.
- Si vous avez une machine à laver la vaisselle, utilisez la pour tout ce que vous utilisez.

Comment faire ses nettoyages

Utilisez vos produits ménagers habituels, détergents, eau de Javel ..., car ils seront très efficaces pour éliminer le virus sur les surfaces. Nettoyez les surfaces fréquemment touchées.

Vos déchets personnels :

- Mouchoirs en papier, chiffons de nettoyage jetables doivent être mis en sécurité dans des sacs poubelles jetables. Ces sacs doivent être placés dans un deuxième sac, attachés solidement et séparés des autres déchets idéalement dans la pièce dans laquelle vous vous isolez.
- Gardez-les de côté pendant au moins 72 heures avant de les mettre dans une poubelle extérieure habituelle.

Les autres déchets ménagers peuvent être éliminés normalement.

Vos habits à laver :

- Ne secouez pas le linge sale; cela diminue la possibilité de dispersion du virus dans l'air.

Le linge sale qui a été en contact avec une personne malade peut être lavé avec les articles d'autres personnes.

Si vous n'avez pas de lave-linge, attendez encore 72 heures après la fin de votre période d'isolement de 7 jours avant d'amener votre linge dans un pressing.

Il est évident que tout ceci ne sera pas simple à appliquer pour tout le monde, mais faites de votre mieux en particulier si vous devez en plus vous occuper d'enfants, de personnes âgées ou à risque.