

# CONSEILS D'HYGIÈNE AU PATIENT QUI PRÉSENTE DES SYMPTÔMES D'INFECTION AU COVID-19 ET EST EN ISOLEMENT À LA MAISON

Si vous êtes malade du COVID-19 ou si vous êtes suspecté d'être infecté, c'est-à-dire que vous présentez des symptômes, suivez les conseils ci-dessous afin d'éviter que le virus ne se propage aux personnes de votre foyer et de votre communauté.

**N'utilisez pas d'anti-inflammatoires ou de corticoïdes, préférez le paracétamol pour faire tomber la fièvre.**

## Restez à la maison le temps 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 la maison.**

## Surveillez vos symptômes

Suivez les instructions données par les professionnels de santé (feuille de surveillance).

**En cas d'aggravation**, appelez votre médecin traitant et organisez avec lui un éventuel déplacement vers le cabinet. Ne vous rendez pas directement au cabinet sans l'avoir appelé.

**En cas d'urgence, faites le 15.**

## Restez à l'écart de vos proches

Dans la mesure du possible, occupez une chambre individuelle, y compris pour dormir, bien ventilée.

**Évitez autant que possible les pièces communes de la maison.**

Si disponible, utilisez une salle de bains et des toilettes différentes des autres membres de la famille.

Il est fortement recommandé de réduire ou d'arrêter de fumer pendant cette période. Si vous ne pouvez pas arrêter de fumer, ne tirez pas sur la cigarette d'autrui.

Prenez vos repas séparément.

Assurez vous-même le nettoyage des objets que vous avez touchés.

## Portez un masque

Portez un masque chirurgical en présence d'autrui ou **restez à une distance de plus de 2 mètres** ou, à défaut, utilisez un foulard ou tout tissu couvrant la bouche. Le virus se transmet par des gouttelettes lors de la parole, de la toux, de l'éternuement... sur une distance de 2 mètres.

Si vous utilisez un tissu, lavez-le tous les jours.

Si vous utilisez un masque chirurgical, jetez-le directement dans une poubelle lorsque vous en changez (à changer après l'avoir porté au maximum 8 heures cumulées).

## Aérez les pièces de vie

**Aérez 3 fois par jour pendant 30 minutes tout le lieu de vie (maison - appartement) et autant que possible la pièce où reste le patient.**

La durée de ces mesures est discutée avec le médecin traitant mais elles s'appliquent au moins 14 jours et jusqu'à 72H après la disparition de tout symptôme.

## Couvrez-vous le nez et la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez

**Pour ce faire, utilisez un mouchoir en papier et jetez-le immédiatement dans une poubelle fermée.**

Si vous n'en avez pas sous la main, **toussez/éternuez dans le pli du coude, le revers de votre pull...** Puis lavez-vous les mains.

## Lavez-vous les mains

Lavez-vous les mains après chaque toux, éternuement, passage aux toilettes, manipulation de linges souillés... **et au moins 6 fois par jour**, de préférence avec de l'eau et du savon ou à défaut avec une solution hydro-alcoolique (avec minimum 60% d'alcool). **Frottez-les pendant au moins 20 secondes**, puis séchez-les.

Les autres personnes de la maison doivent également se laver les mains régulièrement et éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche avec des mains non lavées.

Préférez des serviettes jetables pour vous sécher les mains ou mettez vos serviettes en tissu à laver dès qu'elles sont humides (accumulez les dans un sac en tissu et puis mettez le sac dans la machine à laver).

## Conseils pour le linge et les draps

Dans la mesure du possible, **réalisez vous-même les opérations.**

Ne secouez pas les draps et le linge.

Transportez les draps et le linge à laver dans la machine à laver le linge sans dépose intermédiaire dans le logement.

Laver le linge de literie d'un patient confirmé dans une machine à laver avec un cycle à 60 degrés pendant 30 minutes au minimum.

Assurez vous-même le nettoyage des objets que vous avez touchés.

## Désinfectez les surfaces

**Une fois par jour**, pour les surfaces qui le permettent (table, table de nuit, poignée de porte, siège de toilette, sol, smartphone), **nettoyez avec des lingettes désinfectantes à usage unique** ou à défaut avec de l'eau de javel diluée à 0.5% de chlore actif (1L de javel à 2.6% + 4L d'eau) ou un désinfectant classique en suivant les recommandations du flacon.

Pour les sols, pratiquez un nettoyage humide pour éviter de lever les poussières. Nettoyez la serpillière à la machine à 60° après chaque lavage. Ne la laissez pas humide dans un coin.

## Nettoyage des toilettes après les selles

Fermez le couvercle après les selles, tirez la chasse d'eau. Ensuite, nettoyez les toilettes avec de l'eau de javel et lavez-vous les mains pour terminer.

**Ne mélangez pas l'eau de javel avec un autre agent nettoyant !**

