



Confinement à domicile : directives pour les foyers potentiellement infectés par le coronavirus (COVID-19)

Mis à jour le 16 mars 2020

Les symptômes

Les symptômes les plus courants du coronavirus (COVID-19) sont l'apparition récente d'une :

- toux continue et/ou
- forte fièvre

Pour la plupart des gens, le coronavirus (COVID-19) sera une maladie bénigne.

Principaux messages

- si vous vivez seul(e) et présentez des symptômes associés au coronavirus (COVID-19), même s'ils sont légers, ne quittez pas votre domicile pendant **7 jours** à compter de l'apparition des symptômes. (Consultez la section intitulée [mettre fin à son confinement](#) ci-dessous pour obtenir plus d'informations)
- si vous vivez avec d'autres personnes et que vous ou l'une d'elles présentez des symptômes associés au coronavirus, tous les membres du foyer doivent rester à leur domicile et ne pas le quitter pendant **14 jours**. La période de 14 jours commence le jour où le premier occupant du domicile est tombé malade
- il est probable que des personnes vivant sous le même toit se transmettront le virus ou seront déjà infectées. Rester à votre domicile pendant 14 jours réduira significativement le nombre total de concitoyens que votre foyer pourrait infecter
- tout membre du foyer qui commence à présenter des symptômes doit rester à domicile pendant 7 jours à partir de l'apparition des symptômes, quel que soit le stade où il/elle en est de la période de confinement initiale de 14 jours. (Consultez la section intitulée [mettre fin à son confinement](#) ci-dessous pour obtenir plus d'informations)

- si possible, éloignez les individus vulnérables (comme les personnes âgées et celles atteintes d'affections préexistantes) de votre domicile, afin qu'ils séjournent avec des ami(e)s ou d'autres membres de la famille pendant la période de confinement du foyer
- si vous n'êtes pas en mesure d'éloigner les personnes vulnérables de votre domicile, tenez-vous autant que possible à distance d'eux
- si vous présentez des symptômes associés au coronavirus :
 - ne vous rendez **pas** au cabinet médical d'un généraliste, dans une pharmacie ou à l'hôpital
 - il n'est pas nécessaire que vous contactiez le 111 pour leur signaler que vous restez à domicile
 - il n'est pas nécessaire que vous fassiez un test de dépistage du coronavirus si vous restez à domicile
- montrez-vous prévoyant(e) et faites-vous aider d'autres personnes de manière à pouvoir rester à domicile ; envisagez également quelles mesures peuvent être prises pour les personnes vulnérables au sein de votre foyer
- demandez à votre employeur, à vos ami(e)s et à votre famille de vous aider à obtenir ce dont vous avez besoin pour rester à votre domicile
- lavez-vous régulièrement les mains pendant 20 secondes, en utilisant à chaque fois du savon et de l'eau, ou du gel hydroalcoolique
- si vous ne vous sentez pas capable de gérer vos symptômes à domicile, si votre état s'aggrave ou si vos symptômes ne s'améliorent pas au bout de 7 jours, veuillez vous tourner vers le service coronavirus NHS 111 en ligne. Si vous n'avez pas accès à Internet, appelez NHS 111. Pour les urgences médicales, composez le 999.

Personnes concernées par ces directives

Ces conseils sont destinés aux :

- personnes présentant des symptômes qui pourraient être causés par le coronavirus, pour lesquelles une hospitalisation n'est pas nécessaire et qui doivent rester confinées jusqu'à leur guérison
- personnes vivant au sein d'un foyer dont un membre présente des symptômes qui pourraient être causés par le coronavirus

Mesures pour vous aider à vous préparer dès maintenant

Établissez un plan pour votre foyer ou famille

La meilleure mesure à prendre maintenant est d'établir un plan pour déterminer comment adapter votre routine quotidienne, ainsi que celle des autres membres de votre foyer, afin d'être en mesure de suivre ces conseils. Afin de vous préparer, vous pouvez notamment :

- parler à vos voisins et à votre famille, et échanger vos numéros de téléphone et coordonnées
- tenir compte des membres de votre foyer considérés comme vulnérables et établir un plan les concernant
- créer une liste de contacts incluant les numéros de téléphone de vos voisins, des écoles, de votre employeur, de votre pharmacien et NHS 111
- créer des comptes d'achat en ligne si possible

Mon foyer sera-t-il testé si nous pensons présenter des symptômes associés au coronavirus ?

Il n'est pas nécessaire que vous fassiez des tests de dépistage du coronavirus si vous restez à domicile.

Raisons pour lesquelles il est très important de rester à votre domicile

Il est très important que les individus présentant des symptômes qui pourraient être causés par le coronavirus et les membres de leur foyer restent à leur domicile. Rester chez soi aidera à contrôler la transmission du virus à des ami(e)s, au reste de la population et, particulièrement, aux plus vulnérables.

Les personnes présentant des symptômes et vivant seules devraient rester à leur domicile pendant 7 jours à partir de l'apparition des symptômes (consultez [mettre fin à son confinement](#) ci-dessous). Ceci réduira le risque de transmission à d'autres personnes.

Si vous vivez avec d'autres personnes et que vous ou l'une d'elles présentez des symptômes associés au coronavirus, tous les membres du foyer doivent rester à leur domicile et ne pas le quitter pendant 14 jours (consultez [mettre fin à son confinement](#) ci-dessous). Si possible, évitez de sortir, même pour acheter de la nourriture ou d'autres produits essentiels, sauf pour faire de l'exercice et, dans ce cas, tenez-vous à bonne distance des autres. La période de 14 jours commence le jour où le premier occupant de votre domicile tombe malade.

Si ce n'est pas possible, limitez au maximum vos contacts sociaux quand vous quittez votre domicile pour vous approvisionner.

Il est probable que des personnes vivant sous le même toit se transmettront le virus ou seront peut-être déjà infectées. Rester à votre domicile pendant 14 jours réduira significativement le nombre total de concitoyens que votre foyer pourrait infecter.

Rester confiné(e) peut être difficile et frustrant, mais vous pouvez prendre des mesures pour faciliter ce processus, notamment :

- établir un plan préalable et réfléchir à ce dont vous aurez besoin pour être en mesure de rester confiné(e) pendant toute la durée des 7 ou 14 jours
- demander à votre employeur, à vos ami(e)s et à votre famille de vous aider à obtenir ce dont vous avez besoin pour pouvoir rester à votre domicile
- réfléchir à la manière dont vous allez vous procurer de la nourriture et d'autres produits, comme des médicaments, dont vous aurez besoin pendant cette période, et établir un plan de mise en œuvre
- demander à des ami(e)s ou à votre famille de vous apporter tout ce dont vous avez besoin, ou commander des produits en ligne, mais vous assurer qu'ils sont déposés à l'extérieur de votre domicile où vous les récupérez
- vous assurer de rester en contact avec vos ami(e)s et votre famille par téléphone et par le biais des réseaux sociaux
- réfléchir aux activités que vous pouvez faire pendant votre période de confinement à domicile. Les personnes qui ont réussi à rester confinées pendant toute cette période se sont tenues occupées en se livrant à des activités comme la cuisine, la lecture, l'apprentissage en ligne ou le visionnage de films
- établir un plan pour la totalité des 14 jours, par exemple sur un calendrier improvisé, s'est révélé utile pour de nombreuses personnes. Prévoir vos activités à l'avance en cas, par exemple, d'aggravation significative de l'état d'un membre de votre foyer, comme l'apparition de difficultés respiratoires, pourrait également vous aider
- une fois que vous irez mieux, n'oubliez pas que l'exercice physique peut contribuer à améliorer votre bien-être. Rechercher des cours ou formations en ligne pour vous aider à faire un peu d'exercice à votre domicile

Pendant votre période de confinement à domicile, assurez-vous de faire les choses suivantes

Confinement à domicile

Vous et tous les membres de votre foyer devriez rester à domicile. Ne vous rendez **pas** au travail, à l'école ou dans des lieux publics, et n'empruntez **pas** les transports publics ou les taxis.

Si possible, évitez de sortir, même pour acheter de la nourriture ou d'autres produits essentiels, sauf pour faire de l'exercice et, dans ce cas, tenez-vous

à bonne distance des autres. La période de 14 jours commence le jour où le premier occupant de votre domicile tombe malade.

Si vous avez besoin d'aide pour acheter des denrées alimentaires, d'autres produits ou pour aller chercher des médicaments ou aller promener votre chien, sollicitez l'aide de vos ami(e)s ou des membres de votre famille. Vous pouvez également faire vos courses ou commander des médicaments par téléphone ou en ligne. Dans ce cas, n'oubliez pas de dire aux livreurs de laisser les articles à l'extérieur où vous les récupérez. Le livreur ne doit pas entrer chez vous.

Si vous êtes employé(e) et ne pouvez pas travailler en raison du coronavirus, veuillez vous référer à ces [directives du ministère du Travail et des Retraites \(Department for Work and Pensions\)](#) pour prendre connaissance des mesures de soutien à votre disposition.

Si vous vivez avec des enfants

Veillez suivre ces conseils du mieux que vous pouvez. Toutefois, nous sommes conscients qu'il ne sera pas possible d'appliquer toutes ces mesures.

Nous avons constaté jusqu'à présent que les enfants atteints du coronavirus semblent être affectés moins gravement. Il est néanmoins important que vous fassiez de votre mieux pour suivre ces conseils.

Si vous vivez avec une personne vulnérable

Réduisez autant que possible le temps passé par la personne vulnérable dans les espaces communs, comme les cuisines, les salles de bains et les espaces de détente, et veillez à ce que les espaces communs soient bien ventilés.

Efforcez-vous de rester à 2 mètres (3 pas) des personnes vulnérables avec lesquelles vous vivez et encouragez-les à dormir dans un autre lit dans la mesure du possible. Si possible, elles devraient utiliser une salle de bains différente de celle des autres occupants de votre domicile. Assurez-vous qu'elles n'utilisent pas les mêmes serviettes que les autres occupants de votre domicile pour se sécher après un bain ou une douche, et après s'être lavé les mains.

Si vous partagez des toilettes ou une salle de bains avec une personne vulnérable, il est important de les nettoyer après chaque utilisation (par exemple, en essuyant les surfaces que vous avez touchées). Une autre

astuce consiste à établir un planning d'utilisation de la salle de bains, les personnes vulnérables y ayant accès en premier.

Si vous partagez une cuisine avec une personne vulnérable, évitez de l'utiliser en sa présence.

Dans la mesure du possible, elles devraient emporter et manger leurs repas dans leur chambre. Si vous en avez un, utilisez un lave-vaisselle pour laver et sécher la vaisselle et les couverts sales de la famille. Si ce n'est pas possible, lavez-les en utilisant votre liquide vaisselle habituel et de l'eau chaude, puis séchez-les soigneusement. Si la personne vulnérable utilise ses propres ustensiles, n'oubliez pas d'utiliser un torchon différent pour les sécher.

Nous comprenons qu'il sera difficile pour certaines personnes de vivre isolées des autres occupants de leur domicile. Vous devriez faire tout votre possible pour suivre ces directives et tous les membres de votre foyer devraient se laver les mains régulièrement, éviter de toucher leur visage et nettoyer régulièrement les surfaces qu'ils ont touchées.

Si vous allaitez alors que vous êtes infectée

Actuellement, aucune donnée ne suggère que le virus peut être transmis par le lait maternel. L'infection peut être transmise au bébé de la même manière qu'à n'importe quelle personne en contact étroit avec vous. Les données actuelles indiquent que les enfants atteints du coronavirus présentent des symptômes beaucoup moins graves que les adultes. Les avantages associés à l'allaitement surpassent les risques potentiels de transmission du virus par le lait maternel ou un contact rapproché. Toutefois, il s'agira d'une décision individuelle et vous pouvez en discuter avec votre sage-femme, un visiteur de santé ou un médecin généraliste par téléphone.

Si vous ou un membre de votre famille nourrissez un bébé avec du lait maternisé ou exprimé, vous devriez soigneusement stériliser le matériel avant chaque utilisation. Vous ne devriez pas partager des biberons ou un tire-lait avec un tiers.

Vous trouverez davantage d'informations sur le site du [Collège royal des obstétriciens et gynécologues \(Royal College of Obstetricians and Gynaecologists\)](#).

Nettoyage et élimination des déchets

Lors de votre nettoyage, vous devriez utiliser vos produits ménagers habituels, comme des détergents et de l'eau de Javel, car ils seront très efficaces pour éliminer le virus des surfaces. Nettoyez les surfaces touchées fréquemment comme les poignées de porte, les rampes, les télécommandes et les plateaux de tables. Ceci est particulièrement important si une personne âgée ou vulnérable vit sous votre toit.

Les déchets personnels (comme les mouchoirs usagés) et les lingettes de nettoyage jetables peuvent être éliminés en toute sécurité dans des sacs poubelle jetables. Ces sacs devraient être placés dans un autre sac, solidement fermés et conservés à l'écart des autres déchets. Ils devraient être gardés à l'écart pendant au moins 72 heures avant d'être mis dans votre conteneur extérieur habituel.

Les autres déchets ménagers peuvent être éliminés comme d'habitude.

Lessive

Afin de réduire la possibilité de disperser le virus dans l'air, ne secouez pas votre linge sale.

Lavez les articles de manière appropriée et conformément aux instructions fournies par le fabricant. Tout le linge sale peut être lavé dans la même machine.

Si vous ne possédez pas de machine à laver, attendez 72 heures après la fin de votre période de confinement de 7 jours (confinement individuel) ou de 14 jours (pour les foyers) pour pouvoir laver votre linge dans une laverie publique.

Les mesures que vous pouvez prendre pour contribuer à votre rétablissement

Buvez de l'eau pour rester hydraté(e). Vous devriez boire assez pendant la journée pour que votre urine (pipi) soit pâle et non trouble. Vous pouvez utiliser des médicaments en vente libre, comme le paracétamol, pour vous aider à combattre certains symptômes. Utilisez-les en respectant les instructions sur l'emballage ou le dépliant, et n'excédez pas la dose recommandée.

Si vous ou votre famille avez besoin d'un avis médical

Consultez rapidement un médecin si votre maladie ou celle d'un membre de votre foyer s'aggrave. S'il ne s'agit pas d'une urgence, contactez NHS 111 en ligne à l'adresse 111.nhs.uk. Si vous n'avez pas accès à Internet, vous

devriez appeler NHS 111. S'il s'agit d'une urgence et que vous avez besoin d'appeler une ambulance, composez le 999 et informez le gestionnaire d'appel ou l'opérateur que vous ou le membre de votre famille présentez des symptômes associés au coronavirus.

Tous les rendez-vous médicaux et dentaires de routine devraient normalement être annulés pendant la période où vous et votre famille restez à domicile. Si vous êtes inquiet/inquiète ou qu'il vous a été demandé de vous présenter en personne pendant votre période de confinement à domicile, discutez-en au préalable avec votre contact médical (par exemple, votre médecin généraliste, votre hôpital local ou votre service ambulatoire) en utilisant le numéro qui vous a été fourni. Si vos inquiétudes concernent vos symptômes associés au coronavirus, contactez [NHS 111 en ligne](#). Si vous n'avez pas accès à Internet, vous devriez appeler NHS 111.

Lavez-vous souvent les mains

Lavez-vous les mains fréquemment chaque jour en utilisant du savon et de l'eau pendant 20 secondes ou en utilisant un gel hydroalcoolique. Ceci contribuera à vous protéger, ainsi que les personnes avec lesquelles vous vivez. Cette mesure est l'un des moyens les plus efficaces pour réduire le risque de transmettre l'infection à d'autres.

Couvrez votre visage lorsque vous toussiez et éternuez

Couvrez votre bouche et votre nez avec des mouchoirs jetables quand vous toussiez ou éternuez. Si vous n'en avez pas à portée de main, éternuez dans le creux de votre coude, pas dans votre main.

Si vous avez un(e) soignant(e), il/elle devrait utiliser des mouchoirs jetables pour essuyer tout mucus ou flegme quand vous avez éternué ou toussé. Il/Elle devrait ensuite se laver les mains avec du savon et de l'eau.

Éliminez les mouchoirs dans un sac poubelle jetable et lavez-vous immédiatement les mains avec du savon et de l'eau ou en utilisant un gel hydroalcoolique.

Masques faciaux

Nous ne recommandons pas l'utilisation de masques faciaux comme un moyen efficace de prévenir la propagation de l'infection. Les masques faciaux jouent un rôle important dans des contextes cliniques, comme dans

les hôpitaux, mais très peu de preuves confirment que leur utilisation en dehors de ces contextes présente un avantage.

Ne recevez pas de visites à domicile

N'invitez personne et n'acceptez pas de visites sociales, comme celles d'autres ami(e)s ou membres de votre famille, à l'intérieur de votre domicile. Si vous voulez parler à une personne qui ne vit pas avec vous, utilisez le téléphone ou les réseaux sociaux.

Si vous ou un membre de votre famille recevez des soins essentiels à domicile, les soignant(e)s devraient continuer les visites. Des masques faciaux et des gants seront fournis aux soignant(e)s afin de réduire le risque que vous leur transmettiez l'infection.

Si vous avez des animaux de compagnie à votre domicile

À l'heure actuelle, il n'est pas prouvé que les animaux de compagnie, comme les chiens et les chats, puissent être infectés par le coronavirus.

Veiller à votre bien-être pendant votre confinement à domicile

Nous savons que rester à domicile pendant une période prolongée peut être difficile et frustrant, que certaines personnes peuvent souffrir de solitude et que vous ou d'autres membres de votre foyer pouvez être déprimé(e)(s). Cela peut être particulièrement éprouvant si vous vivez dans un espace réduit ou sans accès à un jardin.

Il est important de prendre soin de votre esprit comme de votre corps, et d'obtenir un soutien si vous en avez besoin. Restez en contact avec votre famille et vos ami(e)s par téléphone ou sur les réseaux sociaux. Il existe également des sources de soutien et d'information utiles, comme le site Internet [Every Mind Matters](#).

Réfléchissez aux activités que vous pouvez faire pendant votre période de confinement à domicile. Les personnes qui n'ont pas été perturbées par le fait de rester à leur domicile pendant une semaine se sont tenues occupées en se livrant à des activités comme la cuisine, la lecture, l'apprentissage en ligne ou le visionnage de films. Si vous vous sentez assez bien, vous pouvez faire un peu d'exercice chez vous ou dans votre jardin.

Pour beaucoup de personnes, il est utile de se rappeler la raison pour laquelle ce qu'elles font est si important. Avec un peu de chance, aucun membre de votre famille ne souffrira de symptômes plus graves que ceux d'une grippe. Cependant, certaines personnes sont gravement affectées par

le coronavirus, particulièrement les personnes âgées et celles souffrant de certains troubles médicaux. En restant chez vous, vous protégez la vie d'autres personnes, tout en garantissant que le NHS ne sera pas débordé.

Mettre fin à son confinement ou à celui de son foyer

Si vous avez présenté des symptômes, vous pouvez mettre fin à votre confinement au bout de 7 jours.

La période de 7 jours commence le jour où vous tombez malade.

Si vous vivez avec d'autres personnes, tous les membres de votre foyer non affectés par le coronavirus peuvent mettre fin à leur confinement au bout de 14 jours. La période de 14 jours commence le jour où la première personne tombe malade. La période d'incubation du coronavirus est de quatorze jours ; les personnes qui ne présentent pas de symptômes au bout de 14 jours ne sont donc probablement pas contagieuses.

Au bout de 7 jours, si la première personne à être tombée malade se sent mieux et n'a plus de forte fièvre, elle peut reprendre ses activités habituelles. Si un autre membre de votre famille tombe malade pendant la période de confinement de 14 jours, il doit suivre les mêmes conseils, c'est-à-dire que s'il se sent mieux et n'a plus une forte fièvre 7 jours après l'apparition de ses symptômes, il peut reprendre ses activités habituelles.

Si un membre du foyer développe des symptômes associés au coronavirus vers la fin de la période de confinement de 14 jours (par exemple, le 13^e ou 14^e jour), **il n'est pas nécessaire de prolonger la période de confinement, mais la personne présentant les nouveaux symptômes doit rester à domicile pendant 7 jours.**

La période de confinement de 14 jours aura significativement réduit le nombre total de personnes que le reste du foyer pourrait infecter et il n'est pas nécessaire d'entamer une nouvelle période de confinement de 14 jours pour tous les membres du foyer. Cette démarche aura apporté un niveau élevé de protection de la population. Un confinement supplémentaire des membres de ce foyer n'apportera qu'une très faible protection supplémentaire à la population.

À l'issue de la période de 14 jours, tout membre de la famille qui n'est pas tombé malade peut mettre fin à son confinement.

Si une personne malade au sein du foyer n'a présenté aucun signe d'amélioration et n'a pas encore consulté un médecin, elle devrait

contacter [NHS 111 en ligne](#). Si votre domicile ne dispose pas d'un accès à Internet, vous devriez appeler NHS 111.

La toux peut persister plusieurs semaines chez certaines personnes, alors même que l'infection causée par le coronavirus a été traitée. Une toux persistante isolée ne signifie pas qu'une personne doit continuer à s'isoler pendant plus de 7 jours.