

Recommandations qui doivent être suivies si vous êtes en isolement à domicile car il s'agit d'un cas bénin COVID-19.

Traducido por

MELILLA ACOGE



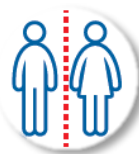
Ce sont les recommandations qui doivent être suivies si vous êtes en isolement à domicile car il s'agit d'un cas bénin COVID-19.

Veillez lire attentivement ces recommandations et poser (par téléphone) vos questions. Les membres de votre famille et vos cohabitants devraient également recevoir ces informations.

Lieu d'isolement:



Restez chez vous, évitez sortir de la chambre et toujours avec la fenêtre ouverte et porte fermée.



Maintenir distance de 2 mètres à la maison.



Eviter de recevoir les visites



Utilisez votre propre bain; si on le partage on doit le désinfecter avant chaque usage.



Avoir dans la chambre produits d'hygiène pour les mains.



Avoir une poubelle à la chambre.

Les déchets doivent être jetés dans le sac en plastique placé à l'intérieur de la poubelle. Nouez-le bien avant de le jeter.

Prévenir la contamination



Couvrez-vous en toussant et en éternuant avec un mouchoir.



Jetez le mouchoir à la poubelle.



Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.



Ne partagez pas les ustensiles personnels comme les serviettes, les verres, les assiettes, les couverts et la brosse à dents.



Mettez le masque si vous sortez dans des espaces communs ou si quelqu'un entre dans la pièce, et lavez-vous les mains en partant.



Nettoyez quotidiennement les surfaces fréquemment touchées, la salle de bain et les toilettes avec des chiffons jetables et de l'eau de Javel (1 partie d'eau de Javel 5% à 99 eau).

La personne soignante



Utilisez les gants pour tout contact avec les sécrétions.



Portez un masque quand ils partagent l'espace.



Lavez-vous les mains en cas de contact, même si vous avez porté des gants.

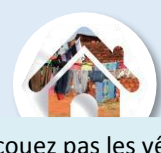


La personne soignante ne devrait présenter aucun facteur de risque de complications et devrait surveiller lui-même les symptômes.

Le nettoyage



Utilisez un lave-vaisselle ou frottez avec de l'eau chaude.



Ne secouez pas les vêtements, mettez-les dans un sac hermétique. Lavez-vous toujours les mains après avoir touché les vêtements.



Laver les vêtements à 60-90° et séchez le bien.

Si vous constatez une aggravation, prévenez votre professionnel de référence ou le 112.

Si un partenaire ou un soignant présente des symptômes, ne vous rendez pas dans un centre de santé

13 mars 2020

Fuentes:

- Basada en la [Infografía de Recomendaciones para el paciente caso en investigación o caso confirmado leve en aislamiento domiciliario](#). Consejería de Sanidad de Asturias.
- [Manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19](#). Ministerio de Sanidad.
- COVID-19: self-isolation for patients undergoing testing. Public Health England.

