

## Conditions d'isolement prophylactique

### Consignes de surveillance à domicile

Il vous est demandé d'effectuer votre isolement prophylactique à domicile et dans ce cadre d'assurer la surveillance de votre état de santé :

- prise quotidienne de votre température
- recherche de symptômes évocateurs de COVID-19 (⇒ prenez contact avec votre médecin traitant en cas de signe évocateur).

Vous trouverez ci-dessous des recommandations relatives aux conditions de vie à respecter à votre domicile jusqu'à la fin de votre isolement prophylactique.

**Vous êtes tenu à la fin de votre isolement prophylactique d'effectuer un test de dépistage (test antigénique).**

### Les règles de l'isolement prophylactique à domicile

L'isolement prophylactique est un régime particulier qui implique de limiter ses déplacements et ses interactions sociales au strict nécessaire.

Vous pouvez vous rendre à votre travail que si le télétravail n'est pas possible et à condition que vos conditions matérielles de travail le permettent (bureau à part, échanges directs limités) et respectent le protocole sanitaire cadre.

Vous êtes autorisé à faire des courses alimentaires rapides et en respectant les gestes barrières.

L'isolement prophylactique impose que les personnes en isolement prophylactique disposent d'une chambre séparée de celles des autres membres du foyer.

### Le suivi de votre état de santé

Vous devez être très attentif à votre état de santé :

- Prenez votre température matin et après-midi.
- Surveillez l'apparition de symptômes (toux, écoulement nasal, difficultés à respirer, fièvre  $\geq 38^{\circ}\text{C}$ , douleurs musculaires, douleurs diffuses, frissons, diarrhée, fatigue intense, perte brutale de goût ou d'odorat).

**En cas d'apparition de symptômes : signalez-vous immédiatement auprès de votre médecin traitant ou si vous n'avez pas de médecin traitant, d'un médecin qui décidera de la conduite à tenir.**

### Les règles générales d'hygiène et de distanciation

Des règles essentielles sont à respecter afin de préserver votre santé et celle de votre entourage :

- Lavez vos mains plusieurs fois par jour à l'eau et au savon, ou frictionnez-les avec une solution hydro alcoolique.
- Toussez ou éternuez dans votre coude pour ne pas contaminer vos mains.
- Utilisez des mouchoirs à usage unique et jetez-les immédiatement après usage dans une poubelle munie d'un couvercle.
- Respectez une distance d'au moins deux mètres avec toute personne.
- Portez un masque en présence d'une autre personne qui n'est pas en isolement prophylactique (au moins un masque chirurgical ou tissu UNS-1, à changer toutes les 4 heures).
- Ne serrez pas les mains et n'embrassez personne.

- Ne partagez pas votre linge (serviette de toilette, linge, torchon, etc.).
- Respectez la distanciation lors des événements de la vie quotidienne (repas, télévision, etc.).

## Les règles spécifiques d'hygiène dans votre logement

### Entrée

L'entrée est une zone tampon avec l'extérieur, n'en utilisez qu'une pour la maison.

A l'entrée dans votre foyer :

- Retirez vos chaussures et laissez-les à l'entrée.
- Laissez vos objets personnels fréquemment manipulés (sac, téléphone, clés,...) dans un bac, carton ... dédié et non accessible aux enfants et autres membres du foyer.
- Évitez de toucher des objets, meubles, avant de vous laver les mains.
- Évitez tout contact physique avec les autres membres du foyer.
- Retirez vos vêtements et mettez-les directement dans une panier à linge personnelle ou dans le lave-linge.
- Prenez une douche (corps et cheveux).
- Désinfectez les objets dont vous auriez besoin dans la maison.
- Posez-les sur une zone propre.

### Hygiène du domicile

- Nettoyez régulièrement l'ensemble des surfaces avec un détergent classique.
- Désinfectez régulièrement les surfaces les plus en contact avec les mains (1 fois par jour) :
  - Zone de l'entrée ;
  - Mobilier : poignées de porte, éviers, toilettes, tables, interrupteurs, tirette des WC, ... ;
  - Objets électroniques : téléphones, tablettes, claviers ... ;
  - Objets divers : lunettes, clés ...
- Lavez votre linge à 60°C pendant 30 minutes minimum avec une lessive classique. Si votre linge ne peut être lavé à 60°C, vous pouvez le mettre de côté dans un sac pendant au moins 24 heures avant de le laver à la machine à la température recommandée sur l'étiquette.

## Règles pour votre entourage

Pour les personnes qui partagent votre domicile, les règles de distanciation peuvent paraître très difficiles à respecter avec les jeunes enfants et votre conjoint.

**Ces règles, très contraignantes, visent à garantir la protection de vos proches.**

En ce sens, pour les personnes qui partagent votre domicile, l'application des mesures suivantes est préconisée :

- Surveillance personnelle de la température 2 fois par jour et surveillance des signes respiratoires.
- Respect des règles d'hygiène, de distanciation et d'hygiène des locaux comme rappelé ci-dessus.
- Restrictions des activités sociales et des contacts avec des personnes fragiles.
- Toutes les sorties du domicile sont assujetties au port d'un masque.
- En cas d'apparition de fièvre ou de symptômes respiratoires chez un membre de votre entourage, prenez contact immédiatement avec le médecin traitant.