

Quarantaine à domicile

Remarques générales

Consignes de surveillance lors du retour à domicile

Il vous est demandé d'effectuer votre semaine ou votre quarantaine 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, et de prendre contact avec votre médecin traitant en cas de signe évocateur.

En cas de signes évocateurs de Covid-19, prenez contact avec votre médecin traitant.

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

Les règles de la quarantaine à domicile

La quarantaine est un régime particulier qui implique une interdiction stricte de sortie du domicile.

Elle impose que les personnes en quarantaine disposent d'une chambre séparée de celles des autres membres du foyer.

Le suivi de votre état de santé

L'auto-surveillance

Vous devez être très attentif à votre état de santé :

- Prenez votre température matin et après-midi ;
- Surveillez l'apparition de symptômes (toux, 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 qui décidera de la conduite à tenir. Ne vous rendez pas aux urgences ni au cabinet médical.

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 ;
- Respectez une distance d'au moins deux mètres avec toute personne ;
- 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

Lorsque vous rentrez

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

Au retour de l'hôtel, en arrivant dans votre foyer :

- Retirez vos chaussures et laissez-les à l'entrée ;
- Laissez vos objets personnels fréquemment manipulés (sac, téléphone, clés,...) à l'entrée (dans un bac, carton ... dédié et non accessible aux enfants et autres membres du foyer) ;
- Evitez de toucher des objets, meubles (avant de vous laver les mains) ;
- Evitez 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 laissés à l'entrée 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 ... ;
 - 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 la panier à linge sale 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 et 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.

Fiche de suivi

Fiche de suivi à domicile

Nom :

Prénom :

Suivi de la surveillance

	DATE	HEURE	T° :	TOUX (OUI/NON)	DIFFICULTES A RESPIRER (OUI/NON)	AUTRES TROUBLES RESSENTIS
Jour 1	/	Matin				
		Ap. midi				
Jour 2	/	Matin				
		Ap. midi				
Jour 3	/	Matin				
		Ap. midi				
Jour 4	/	Matin				
		Ap. midi				
Jour 5	/	Matin				
		Ap. midi				
Jour 6	/	Matin				
		Ap. midi				
Jour 7	/	Matin				
		Ap. midi				

Jour 8	/	Matin			
		Ap. midi			
Jour 9	/	Matin			
		Ap. midi			
Jour 10	/	Matin			
		Ap. midi			
Jour 11	/	Matin			
		Ap. midi			
Jour 12	/	Matin			
		Ap. midi			
Jour 13	/	Matin			
		Ap. midi			
Jour 14	/	Matin			
		Ap. midi			

GESTES BARRIÈRE



CORONAVIRUS
Covid-19



Lavez régulièrement
avec du savon ou du
gel hydroalcoolique



◀ 1 MÈTRE ▶
Masque obligatoire
dès 11 ans



◀ 2 MÈTRES ▶
si port du masque
impossible



Ne vous touchez
pas le visage



Toussez ou éternuez
dans votre coude



Jetez immédiatement
après usage



Évitez bise et
serrage de mains



Aérez les pièces



[gouv.nc/coronavirus](https://www.gouv.nc/coronavirus)



GOUVERNEMENT DE LA
NOUVELLE-CALÉDONIE