



CONSIGNES EN CAS D'ISOLEMENT INDIVIDUEL

QUAND S'ISOLER ?

Si l'on est testé positif à la COVID-19.

Si l'on est en attente d'être dépisté car on présente des signes de la maladie.

Si l'on est en attente d'être dépisté car on est identifié comme personne ayant été en contact avec un malade.

Si l'on a été testé négatif mais que l'on est identifié comme cas contact.

Si l'on a été testé négatif mais que l'on vit sous le même toit qu'une personne malade.

POURQUOI S'ISOLER ?

Même si l'isolement peut être difficile à vivre, c'est la solution indispensable pour se protéger et protéger les autres et ainsi contribuer à stopper l'épidémie.

COMMENT S'ISOLER ?



Rester dans une pièce séparée : porte fermée, il est important de dormir et prendre ses repas seul.



Si c'est possible, utiliser une salle de bain et des toilettes que l'on ne partage pas avec les autres (si non, aérer et désinfecter 3/jour).



Aérer 3/par jour si c'est possible.



Éviter tout contact avec les personnes fragiles : les personnes de + 65 ans ou avec des maladies chroniques, les personnes avec une obésité importante, les femmes enceinte (3^{ème} trimestre).



Limitier les contacts avec les autres membres de la famille : ne pas les toucher ni les embrasser, éviter au maximum les lieux communs, se laver fréquemment les mains à l'eau et au savon ou utiliser une solution hydro alcoolique, ne pas partager les objets de tous les jours (téléphone, serviette de toilette, télécommande tv, console...)



En présence d'une personne : le port du masque chirurgical est obligatoire, limiter les discussions à 15 min et respecter une distance d'1m.