

CORONAVIRUS COVID-19

AUTO-QUARANTAINE



Ce document s'adresse aux personnes qui vivent sous le même toit ou ont des relations intimes avec une personne testée positive au nouveau coronavirus (SARS-CoV-2).

CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE SI VOUS ÊTES EN AUTO-QUARANTAINE

Vous devez vous mettre en auto-quarantaine pour 7 jours, pour limiter la transmission du virus aux personnes vivant sous le même toit et dans la communauté. Vous pouvez en effet vous-même devenir contagieux durant cette période.

Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur le nouveau Coronavirus sur le site internet du gouvernement : www.covid19.lu

Eloignement social et professionnel (auto-quarantaine)



- Restez à la maison pendant 7 jours après le diagnostic du cas confirmé (puisque les symptômes apparaissent dans ce délai dans la majorité des cas).
- Evitez tout contact avec les autres personnes.
- Continuez pendant 7 jours supplémentaires de mesurer votre température deux fois par jour et observez votre état de santé. Au cours de l'auto-surveillance, les activités normales peuvent être poursuivies.



Si vous vivez seul

- Faites livrer à votre porte de la nourriture et d'autres produits essentiels, tels que des médicaments, par la famille/les amis/un service de livraison.

Si vous vivez avec d'autres personnes sous le même toit



- Installez-vous seul dans une chambre, portes fermées, et prenez vos repas dans votre chambre. Evitez toute visite et tout contact et ne quittez la chambre que si c'est nécessaire.
- Lavez-vous régulièrement les mains.
- Ne partagez pas vos articles ménagers personnels tels que la vaisselle, les verres, les tasses, les ustensiles de cuisine, les serviettes ou la literie avec d'autres personnes. Après avoir utilisé ces articles, il faut les laver soigneusement à l'eau et au savon ou en machine à laver la vaisselle.
- Tous les vêtements, literie et serviettes de bain doivent être régulièrement lavés en machine.

CORONAVIRUS COVID-19

AUTO-QUARANTAINE



Depuis et après l'auto-quarantaine

- Continuez d'observer votre état de santé pendant 7 jours supplémentaires : prise de température 2x/jour, symptômes de toux ou de difficultés respiratoires.
- Continuez à suivre les règles d'hygiène.



Si des symptômes apparaissent

- Passez en auto-isolement. Contactez un médecin par téléphone (téléconsultation) si vos symptômes respiratoires s'aggravent (par exemple, difficultés respiratoires) et suivez ses instructions.
- Vous êtes une personne particulièrement vulnérable* : Contactez immédiatement - par téléphone d'abord - votre médecin. Signalez que vous êtes une personne avec des facteurs de risque et que vous présentez des symptômes.

Lavage des mains



- Vous-même et votre entourage devez vous laver les mains régulièrement à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. Surtout après avoir préparé de la nourriture, avant et après le repas, après avoir utilisé les toilettes et à tout moment si les mains ont l'air sale.
- Si vous n'avez pas d'eau et de savon, nettoyez vos mains avec un désinfectant pour les mains, en couvrant toutes les surfaces de vos mains et en les frottant ensemble jusqu'à ce qu'elles soient sèches.



* *Définition des personnes particulièrement vulnérables : Les personnes de plus de 65 ans ainsi que les personnes ayant un diabète, une maladie cardiovasculaire, une maladie respiratoire chronique, un système immunitaire affaibli par une maladie ou un traitement, un cancer.*

POUR SE RENSEIGNER :

 covid19.lu
 8002 - 8080

