

Comment arrêter la transmission du coronavirus (COVID-19) ?

Protégez-vous ainsi que les autres

Les présentes directives s'adressent à tout le monde et visent à réduire les risques d'attraper le coronavirus (COVID-19) ou de le transmettre à d'autres personnes. En respectant ces mesures, vous contribuerez à vous protéger vous-même, vos proches et les membres de votre communauté.

Il est possible d'être atteint(e) de la COVID-19 sans présenter aucun symptôme. Vous pouvez transmettre la COVID-19 à d'autres personnes même si vous ne présentez que des symptômes bénins, voire aucun symptôme.

Le principal vecteur de propagation de la COVID-19 est le contact étroit avec une personne infectée. Lorsqu'une personne atteinte de la COVID-19 respire, parle, tousse ou éternue, elle libère des particules (gouttelettes et aérosols) contenant le virus qui cause la COVID-19. Ces particules peuvent être respirées par une autre personne.

Les surfaces et les effets personnels peuvent également être contaminés par la COVID-19 lorsque des personnes infectées toussent ou éternuent près d'elle ou les touchent.

Si vous êtes atteint(e) de la COVID-19, vous risquez de propager le virus sur des surfaces telles que des meubles, des bancs ou des poignées de porte, même si vous ne les touchez pas directement. La prochaine personne qui touchera cette surface pourra alors être infectée.

Même si vous essayez d'éviter les autres personnes, vous ne pouvez pas garantir que vous n'entrerez pas en contact avec le virus. Respecter les différents éléments de ces directives en permanence, même si vous vous sentez bien, contribue à empêcher la

transmission de la COVID-19. Ceci est particulièrement important si vous vivez avec une personne [extrêmement vulnérable d'un point de vue médical](#).

Gardez vos distances

Vous devez réfléchir au risque de contracter ou de transmettre la COVID-19 avant de vous rendre dans des endroits publics ou de rencontrer des personnes avec lesquelles vous ne vivez pas. Aucun scénario n'est exempt de risque. Pour limiter le risque de transmission de la COVID-19 et rencontrer vos amis et votre famille dans un environnement aussi sûr que possible :

- tenez-vous à au moins 2 mètres des personnes avec lesquelles vous ne vivez pas ou qui ne sont pas membres de votre bulle de soutien.
- limitez au minimum le nombre de personnes avec lesquelles vous êtes en contact étroit et la durée de ces contacts.
- réduisez le temps que vous passez dans les zones à forte densité de population où il peut être difficile de respecter la distanciation sociale.
- évitez tout contact direct et en face à face avec des personnes avec lesquelles vous ne vivez pas.
- tenez-vous à au moins 2 mètres de toute personne qui visite votre domicile pour des raisons professionnelles, comme un agent de nettoyage ou un artisan qui effectue des travaux essentiels ou urgents.

Si vous rencontrez des amis ou des membres de votre famille, continuez à faire preuve de vigilance, même si vous vous sentez bien. Vous pouvez transmettre la COVID-19 à d'autres personnes même si vous ne présentez que des symptômes bénins, voire aucun symptôme.

N'oubliez pas que certaines personnes sont plus vulnérables que les autres et peuvent tomber gravement malades si elles contractent la COVID-19. Tout contact rapproché présente donc un risque plus important pour ces personnes. Par exemple, c'est le cas des personnes [extrêmement vulnérables d'un point de vue médical](#) ou de celles qui n'ont pas été vaccinées.

Des directives relatives aux [rencontres avec vos amis et votre famille](#) sont disponibles.

Raison pour laquelle garder une distance de sécurité est important

La COVID-19 se transmet principalement lors de contacts rapprochés (2 mètres ou moins). Les périodes de contact prolongé augmentent le risque mais la COVID-19 peut se transmettre même en cas de contact bref.

Plus vous mettez de distance entre vous et les autres, et moins vous passez de temps en contact étroit avec eux, moins vous êtes susceptible d'attraper la COVID-19 et de la transmettre aux autres. Les contacts étroits, y compris les étreintes, augmentent le risque de transmission de la COVID-19.

N'oubliez pas les règles de base d'une bonne hygiène

Où que vous vous trouviez et quoi que vous fassiez, respecter les règles de base d'une bonne hygiène vous aidera à vous protéger, vous et les autres, de la COVID-19. Ces règles consistent à :

- vous laver les mains
- nettoyer votre environnement
- vous couvrir le nez et la bouche quand vous toussiez et éternuez

Lavez-vous les mains

Lavez-vous fréquemment les mains avec du savon et de l'eau ou utilisez du gel hydroalcoolique tout au long de la journée. Vous devez vous laver les mains après avoir toussé, éternué ou vous être mouché(e), et avant de manger ou de manipuler des aliments. Lavez-vous les mains après être entré(e) en contact avec des surfaces touchées par d'autres personnes, telles que des poignées, des rampes et des interrupteurs, et après avoir séjourné dans des parties communes comme la cuisine ou la salle de bains. Si vous devez quitter votre domicile, lavez-vous les mains dès votre retour.

Dans toute la mesure du possible, évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche. Si vous devez vous toucher le visage (par exemple pour mettre ou retirer votre masque), lavez-vous ou désinfectez-vous les mains avant et après.

Raison pour laquelle se laver les mains est important

Les mains touchent de nombreuses surfaces au contact desquelles elles peuvent être contaminées par des virus. Une fois contaminées, les mains peuvent transférer les virus à vos yeux, votre nez ou votre bouche. À partir de là, les virus peuvent s'introduire dans votre corps et vous infecter.

Si vous êtes infecté(e) par la COVID-19, vous pouvez transmettre le virus de votre nez et de votre bouche (en toussant ou en parlant) à vos mains et contaminer les surfaces que vous touchez.

Vous laver les mains ou les désinfecter élimine les virus et autres pathogènes, de sorte que vous êtes moins susceptible de vous contaminer si vous vous touchez le visage. L'utilisation de savon et d'eau est le moyen de plus efficace de vous laver les mains, particulièrement si elles sont visiblement sales. Vous pouvez utiliser du gel hydroalcoolique lorsque vous n'avez pas accès à du savon et à de l'eau.

Nettoyez votre environnement

Nettoyez souvent les surfaces. Portez une attention particulière aux surfaces fréquemment touchées, telles que les poignées, les interrupteurs, les plans de travail et les appareils électroniques.

Utilisez des lingettes jetables, du papier essuie-tout ou des têtes de balai à franges jetables pour nettoyer toutes les surfaces dures, les sols, les chaises, les poignées de porte et les installations sanitaires. Respectez le principe suivant : « un endroit, une lingette, dans une seule direction ». Vous pouvez jeter toute lingette, feuille de papier essuie-tout ou tête de balai à franges usagées dans vos ordures ménagères habituelles.

Vous pouvez utiliser votre détergent ménager habituel pour nettoyer votre maison. Des informations relatives au [nettoyage et à l'élimination des déchets à l'extérieur de votre foyer](#) sont disponibles.

Raison pour laquelle le nettoyage de votre environnement est important

La COVID-19 se propage par de petites gouttelettes, des aérosols et par contact direct. Les surfaces et les effets personnels peuvent être contaminés par la COVID-19 lorsque les personnes infectées les touchent, toussent, éternuent, parlent ou respirent au-dessus d'eux.

Les virus présents sur une surface peuvent contaminer une autre personne si elle entre en contact avec cette surface, puis se touche les yeux, le nez et la bouche. Le nettoyage des surfaces réduira la quantité de virus et limitera ainsi le risque de propagation.

Plus vous nettoyez, plus vous avez de chances d'éliminer les virus d'une surface contaminée avant que vous ou une autre personne ne la touchiez.

Couvrez-vous le nez et la bouche quand vous tousssez et éternuez

Couvrez votre bouche et votre nez avec des mouchoirs jetables quand vous tousssez ou éternuez.

Si vous n'avez pas de mouchoir, tousssez ou éternuez dans le creux de votre coude, pas dans votre main.

Jetez les mouchoirs dans un sac poubelle et lavez-vous immédiatement les mains.

Raison pour laquelle vous couvrir le nez et la bouche quand vous tousssez et éternuez est important

La toux et les éternuements augmentent le nombre de gouttelettes et d'aérosols émis par une personne, la distance parcourue et la durée pendant laquelle ils restent en suspension dans l'air.

Une personne infectée qui tousse ou éternue sans se couvrir le nez/la bouche augmente considérablement le risque de contaminer d'autres personnes autour d'elle.

En vous couvrant le nez et la bouche, vous réduisez la propagation des gouttelettes et des aérosols porteurs du virus.

De plus amples conseils sur la réduction des risques découlant de la COVID-19 à votre domicile sont disponibles sur le site [GermDefence](#).

Portez un masque

Vous avez l'obligation légale [de porter un masque dans certains lieux](#).

Vous devez également porter un masque dans les lieux fermés où la distanciation sociale peut se révéler difficile à respecter et où vous pouvez entrer en contact avec des personnes que vous ne fréquentez pas habituellement.

Le port d'un masque ne sera pas forcément possible dans toutes les situations ou pour certaines personnes qui en sont [dispensées](#). Veuillez tenir compte de ces situations et faire preuve d'une attitude respectueuse.

Raison pour laquelle le port d'un masque est important

La COVID-19 se propage dans l'air par des gouttelettes et des aérosols qui sont libérés par le nez et la bouche d'une personne infectée lorsqu'elle respire, parle, tousse ou éternue.

Selon les meilleures données scientifiques disponibles, le port correct d'un masque réduit la propagation des gouttelettes responsables de la transmission de la COVID-19, ce qui contribue à protéger les autres. Un masque peut même réduire la propagation par les personnes qui ne présentent pas de symptômes en réduisant la quantité de virus libérée lorsqu'elles parlent et respirent.

Les masques sont principalement destinés à protéger les autres de la COVID-19 plutôt que le porteur et ne se substituent donc pas à la distanciation sociale et au lavage régulier des mains.

Aérez les pièces (ventilation)

Veillez à laisser entrer beaucoup d'air frais dans votre domicile en découvrant les ventilations et en ouvrant les portes et les fenêtres, même de manière limitée et pendant une brève période. Si vous possédez un ventilateur d'extraction (par exemple dans votre salle de

bains ou cuisine), laissez-le fonctionner plus longtemps que d'habitude en gardant la porte de la pièce fermée après son utilisation.

Si un membre de votre foyer s'auto-isole, ouvrez une fenêtre dans sa chambre et gardez la porte fermée pour réduire la propagation de l'air contaminé à d'autres parties de la maison. Laissez les fenêtres complètement ouvertes pendant une brève période après le départ d'une personne travaillant à votre domicile, comme un agent de nettoyage ou un artisan.

Si vous vous inquiétez par rapport au bruit, à la sécurité ou aux coûts de chauffage, ouvrir les fenêtres pendant des périodes plus brèves contribue quand même à réduire le risque de propagation du virus. Porter des vêtements chauds et des couches supplémentaires peut vous aider à rester au chaud. Vous pouvez également modifier la disposition de votre pièce afin de ne pas vous asseoir à proximité des courants d'air froids provenant de fenêtres ou de portes ouvertes.

La raison pour laquelle aérer les pièces est important

Quand une personne infectée par la COVID-19 tousse, parle ou respire, elle libère des gouttelettes et des aérosols qui peuvent être respirés par une autre personne. Alors que les plus grosses gouttelettes tombent rapidement au sol, les gouttelettes plus petites et les aérosols contenant le virus responsable de la COVID-19 peuvent rester en suspension dans l'air pendant un certain temps dans les lieux fermés, surtout s'ils ne sont pas ventilés.

La [ventilation](#) est le processus qui consiste à remplacer l'air intérieur par de l'air frais provenant de l'extérieur. Plus un lieu est ventilé, plus il contiendra d'air frais et moins une personne est susceptible d'inhaler des particules infectieuses.

Faites-vous tester si vous présentez des symptômes

Comment vous faire tester ?

Les symptômes les plus importants de la COVID-19 sont :

- une toux nouvelle et persistante ;
- une forte fièvre
- une perte ou une altération de votre sens normal du goût ou de l'odorat (anosmie)

Si vous présentez l'un de ces symptômes, cliquez sur [passer un test NHS gratuitement](#) ou appelez le NHS 119 pour réserver un test de dépistage gratuit de la COVID-19. Vous devriez prendre les mesures nécessaires pour passer un test même si vous avez reçu un vaccin contre la COVID-19 ou si vous avez déjà eu la COVID-19.

Raison pour laquelle vous faire tester est important

Il est important de déterminer si vous avez la COVID-19 afin que vous puissiez vous confiner à domicile, vous isoler et ne pas contaminer d'autres personnes.

Si le résultat de votre test est positif, cela pourrait signifier que toute personne que vous auriez déjà pu avoir infectée (celles avec lesquelles vous avez récemment été en contact) pourra être identifiée par le biais de la recherche de vos contacts (en contactant des personnes avec lesquelles vous avez pu être en [contact](#)) et qu'on pourra lui recommander de se confiner. Ceci constitue une mesure importante pour arrêter la transmission de la COVID-19.

Nous ne savons pas exactement combien de temps dure l'immunité après une infection par la COVID-19 ou une vaccination contre cette maladie. Par conséquent, il est important que toute personne présentant des symptômes prenne les mesures nécessaires pour passer un test.

Si vous présentez des symptômes de la COVID-19 ou que vous avez reçu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19, confinez-vous.

Confiner-vous immédiatement si :

- vous présentez des symptômes de la COVID-19. Dans ce cas, vous devez vous confiner à votre domicile jusqu'à ce que vous ayez

pris les mesures nécessaires pour passer un test et que vous ayez obtenu son résultat.

- vous recevez un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19.

Votre période de confinement comprend le jour où vos symptômes ont commencé (ou le jour où votre test a été effectué si vous ne présentez pas de symptômes) et les 10 jours pleins suivants.

Vous confiner signifie que vous devez [rester à votre domicile](#) en permanence et que vous ne devez pas avoir de contact avec d'autres personnes, sauf dans certaines situations très spécifiques, par exemple pour consulter un médecin. Vous devrez peut-être demander à d'autres de faire vos courses et prendre d'autres dispositions si vous soutenez actuellement une personne vulnérable. N'invitez personne à votre domicile ou dans votre jardin.

Il existe [des directives supplémentaires pour les personnes qui présentent des symptômes ou qui ont été testées positives au coronavirus et vivent avec une personne extrêmement vulnérable d'un point de vue médical ou âgée de plus de 70 ans](#).

Raison pour laquelle vous confiner est important

Si on vous demande de vous confiner, c'est parce qu'il y a un risque élevé que vous transmettiez la COVID-19 à d'autres personnes, même si vous vous sentez bien et ne présentez aucun symptôme. Par conséquent, il est primordial que vous suiviez les présentes directives et que vous effectuiez la totalité de la période de confinement.

Si le résultat de votre test de dépistage de la COVID-19 est positif, vous devez immédiatement vous confiner pendant 10 jours pleins, car cela correspond à la période durant laquelle il est le plus probable que vous puissiez transmettre le virus à d'autres personnes (période de contagiosité).

Confinez-vous si vous vivez ou avez été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19

Confinez-vous immédiatement si :

- vous [vivez avec une personne](#) testée positive à la COVID-19 ou qui présente des symptômes et attend le résultat d'un test. Votre période de confinement comprend le jour où les symptômes du premier membre de votre foyer sont apparus (ou le jour où son test a été effectué s'il ne présentait pas de symptômes) et les 10 jours pleins suivants.
- vous êtes un [contact](#) d'une personne testée positive à la COVID-19 extérieure à votre foyer. Votre période d'isolement comprend la date de votre dernier contact avec elle et les 10 jours pleins suivants.

[Vous confiner](#) signifie que vous devez vous confiner à votre domicile en permanence et ne pas le quitter, sauf dans certaines situations très spécifiques, par exemple pour consulter un médecin. N'invitez personne à votre domicile ou dans votre jardin.

Il existe des [directives supplémentaires sur le confinement et le soutien disponible](#) pour les personnes qui se confinent.

Raison pour laquelle il est important de vous confiner si vous vivez avec une personne atteinte de la COVID-19 ou êtes un contact de l'une d'elles

Si vous êtes un contact (vous avez récemment été en contact avec une personne testée positive ou qui présente des symptômes de la COVID-19), vous devez vous confiner pendant 10 jours pleins à compter de la date de votre contact avec cette personne.

Vous devez vous confiner pendant 10 jours car c'est le temps nécessaire pour développer la maladie après une exposition au virus (la période d'incubation).

Si on vous demande de vous confiner, c'est parce qu'il y a un risque élevé que vous développiez la COVID-19 et que vous puissiez la transmettre à d'autres personnes, même si vous vous sentez bien et ne présentez aucun symptôme. Par conséquent, il est primordial que vous suiviez les présentes directives et que vous effectuiez la totalité de la période de confinement.

Vaccination

Le NHS propose actuellement [des vaccins contre la COVID-19](#) aux personnes qui présentent un risque élevé de tomber malades à cause de la COVID-19.

Il a été prouvé que ces vaccins réduisaient la probabilité d'une forme grave de la maladie, mais nous ne savons pas encore s'ils empêchent la transmission de la COVID-19.

Même si vous avez reçu un vaccin, vous pourriez toujours transmettre la COVID-19 à d'autres personnes.

Afin de contribuer à protéger vos amis, votre famille et votre communauté, vous devez continuer à suivre tous les conseils ci-dessus même si vous avez reçu un vaccin.

Withdrawn 21 July 2021