



Confinement à domicile : directives pour les foyers présentant un cas possible ou confirmé de coronavirus (COVID-19)

Mises à jour le 19 juillet 2021

Personnes concernées par ces directives

Il est important que nous prenions tous des mesures pour réduire la transmission du coronavirus (COVID-19) dans la communauté afin de sauver des vies et de protéger le NHS.

Les présentes directives s'adressent aux :

- personnes présentant des [symptômes](#) pouvant être causés par la COVID-19, y compris celles qui attendent de passer un test
- personnes testées positives à la COVID-19 (qu'elles présentent des symptômes ou non)
- personnes qui vivent dans le même foyer qu'une personne présentant des symptômes de la COVID-19 ou testée positive à la COVID-19

Dans ces directives, le terme « foyer » désigne :

- une personne vivant seule

- un groupe de personnes (apparentées ou non) vivant à la même adresse qui partagent des équipements de cuisine, une salle de bains ou des toilettes et/ou des espaces de vie. Cela peut inclure les élèves des internats ou les étudiants des résidences universitaires qui partagent de telles installations.
- un groupe de personnes qui partagent un mode de vie nomade, par exemple celles qui vivent sur des terrains de camping, dans des véhicules ou sur des péniches

Suivez les [directives](#) séparées si vous avez été en contact avec une personne testée positive à la COVID-19 mais ne vivez pas dans le même foyer qu'elle. Si vous êtes arrivé(e) au Royaume-Uni depuis l'étranger [vous devrez peut-être également vous confiner](#).

Les présentes directives s'appliquent en Angleterre.

Les symptômes

Les symptômes les plus importants de la COVID-19 sont l'apparition récente de l'un des symptômes suivants :

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

Pour la plupart des gens, la COVID-19 est une maladie bénigne. Toutefois, si vous présentez l'un des symptômes ci-dessus, même si vos symptômes sont bénins, vous devez vous confiner et [prendre des dispositions pour passer un test](#).

Plusieurs autres symptômes sont associés à la COVID-19. Ces autres symptômes peuvent avoir une autre cause et ne justifient pas à eux seuls de passer un test de dépistage de la COVID-19. Si vos symptômes vous préoccupent, demandez un avis médical.

Tests de dépistage de la COVID-19

Deux types de tests sont actuellement utilisés pour détecter si une personne est atteinte de la COVID-19 :

- tests de réaction en chaîne par polymérase (PCR)
- tests antigènes de dispositif à flux latéral (LFA) également appelés tests à flux latéral rapides

Les tests PCR détectent l'ARN (acide ribonucléique, le matériel génétique) d'un virus. Les tests PCR sont les tests de dépistage de la COVID-19 les plus fiables. Il faut un certain temps pour obtenir les résultats car ils sont généralement traités dans un laboratoire. Si vous présentez des symptômes de la COVID-19, vous devez [prendre les dispositions nécessaires pour passer un test PCR](#).

Les personnes qui cohabitent avec une personne atteinte de la COVID-19 peuvent également passer un test PCR, dans la mesure où elles présentent un risque plus élevé d'être infectées même si elles n'ont pas de symptômes.

Les tests LFA détectent les protéines dans le coronavirus et fonctionnent de la même manière qu'un test de grossesse. Ils sont faciles et rapides à utiliser. Les tests LFA ne sont pas aussi précis que les tests PCR dans tous les cas mais, comparés à ces derniers, ils peuvent détecter un nombre similaire de personnes présentant des taux élevés de coronavirus. Ils sont principalement utilisés chez les personnes qui ne présentent pas de symptômes de la COVID-19.

Les personnes résidant en Angleterre et ne présentant pas de symptômes de la COVID-19 peuvent participer à des campagnes de dépistage régulières en utilisant des tests LFA. De nombreuses personnes le font dans le cadre de programmes de tests LFA au sein de leur établissement scolaire ou sur leur lieu de travail. Tous ces programmes sont connus sous le nom de « programmes de tests asymptomatiques » et peuvent contribuer à réduire la transmission du virus à d'autres.

Principaux messages

Toute personne qui présente des [symptômes](#) de la COVID-19 ou a reçu un résultat positif au test de dépistage doit se confiner à domicile immédiatement. En effet, même si vous ne présentez pas de symptômes, vous pourriez quand même transmettre le virus à d'autres personnes.

Vous risquez une amende si vous ne vous confinez pas suite à une notification du service Test and Trace du NHS¹. Vous pourrez peut-être bénéficier d'un versement unique de 500 £ au titre du [programme de paiement de soutien du service Test and Trace du NHS](#) si vous êtes tenu(e) de vous confiner à domicile ou si vous êtes le parent ou le tuteur d'un enfant à qui on a dit de s'isoler.

Les présentes directives s'appliquent même si vous avez reçu une ou plusieurs doses du vaccin contre la COVID-19.

Il peut être difficile pour certaines personnes de se séparer des autres membres de leur foyer. Vous ne pourrez pas appliquer toutes ces mesures si vous vivez avec des enfants ou si vous exercez des responsabilités de soignant(e), mais continuez à suivre ces directives du mieux que vous le pouvez en fonction de la situation.

Si vous avez reçu une ou plusieurs doses du vaccin contre la COVID-19

Si vous avez été vacciné contre la COVID-19, vous avez moins de chances d'attraper la COVID-19 et d'être gravement malade si vous l'attrapez. Vous avez également moins de chances de transmettre la COVID-19 à d'autres personnes, mais cela peut toujours arriver.

Si vous présentez des symptômes de la COVID-19 ou si vous avez reçu un résultat positif au test, vous devez suivre les présentes directives et vous confiner même si vous avez reçu une ou plusieurs doses du vaccin contre la COVID-19. Cela réduira le risque de transmission du virus et contribuera à protéger d'autres personnes.

¹ Aux fins de ces directives, cela inclut les traceurs de contact/gestionnaires d'appels du service de test et de traçage, les traceurs de contact municipaux collaborant avec le service de test et de traçage du NHS, les équipes de protection de la santé de Public Health England et le personnel du NHS (pour les contacts des personnels de santé)

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 à domicile et isolez-vous

Si des symptômes de la COVID-19 apparaissent, confinez-vous à domicile et isolez-vous immédiatement. Si vous avez reçu un résultat positif au test de dépistage mais que vous ne présentez pas de [symptômes](#), confinez-vous à domicile et isolez-vous dès que vous recevez les résultats. Votre foyer doit également se confiner.

Si vous présentez des symptômes de la COVID-19, prenez les dispositions nécessaires pour effectuer un [test PCR](#) en ligne ou par téléphone en appelant le 119 si vous ne l'avez pas encore fait. Confiner-vous en attendant un kit de test à domicile, un rendez-vous sur le site de test ou un résultat de test. Vous pouvez quitter votre domicile dans quelques circonstances spécifiques, mais ne vous rendez pas au travail, à l'école ou dans des lieux publics, et n'empruntez pas les transports publics ou des taxis. Consultez les circonstances dans lesquelles [vous pouvez quitter votre domicile](#).

Si vous devez quitter votre domicile pour passer votre test, suivez rigoureusement les conseils de distanciation sociale, restez à au moins 2 mètres des personnes avec lesquelles vous ne vivez pas, et rentrez chez vous immédiatement après.

Si le service Test and Trace du NHS vous informe que votre résultat de test est positif, vous devez effectuer la totalité de votre période de confinement, [sauf dans certaines circonstances où vous avez effectué un test LFA assisté](#). Votre période de confinement commence dès l'apparition de vos symptômes ou, si vous êtes asymptomatique, le jour où vous avez effectué le test. 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. Cela signifie par exemple que si vos symptômes sont apparus le 15 du mois (ou si vous ne présentez pas de symptômes, mais que vous avez effectué votre premier test de dépistage positif à la COVID-19 le 15), votre période de confinement se termine le 25 à 23 h 59.

S'il vous est demandé par SMS, courrier électronique ou téléphone de vous connecter au site internet du service [Test and Trace du NHS](#), vous devez le faire et fournir des informations sur vos symptômes et la date de leur apparition. Les 3 principaux [symptômes](#) de la COVID-19 sont utilisés pour déterminer quand une personne doit se faire tester et se confiner. Vous pouvez avoir ressenti d'autres symptômes avant l'apparition de l'un des 3 principaux symptômes (toux, forte fièvre ou perte d'odorat ou de goût), et la date d'apparition de ces autres symptômes sera utilisée pour identifier vos contacts.

Vous serez interrogé(e) sur vos contacts récents afin qu'ils puissent recevoir des conseils de santé publique. Votre identité ne leur sera pas communiquée. Il est très important que vous fournissiez ces informations, car elles joueront un rôle vital en aidant à protéger votre famille, vos ami(e)s et le reste de la communauté.

Vous pouvez reprendre votre routine normale et mettre fin à votre confinement après 10 jours pleins si vos symptômes ont disparu ou si vous présentez uniquement une toux ou une anosmie, symptômes qui peuvent durer plusieurs semaines. Si vous avez toujours une forte fièvre au bout de 10 jours ou que vous ne vous sentez pas bien, continuez à vous confiner et consultez un médecin.

Si vous vous confinez en raison d'un résultat de test positif mais que vous n'avez aucun symptôme et que vous développez des symptômes de la COVID-19 pendant votre période de confinement, commencez une nouvelle période de confinement de 10 jours pleins à partir du jour suivant l'apparition de vos symptômes.

Si vous présentez de nouveau des symptômes de la COVID-19 à un moment quelconque après la fin de votre première période de confinement, vous et votre foyer devez alors suivre à nouveau les mesures des présentes directives.

La plupart des personnes atteintes de la COVID-19 souffriront d'une maladie bénigne. Consultez rapidement un médecin si votre état ou celui d'un membre de votre foyer s'aggrave.

Restez aussi loin que possible des autres membres de votre foyer, surtout s'ils sont [extrêmement vulnérables d'un point de vue médical](#). Dans toute la mesure du possible, évitez d'utiliser les parties

communes telles que la cuisine et autres espaces de vie en présence d'autres personnes et prenez vos repas dans votre chambre. Portez un [masque](#) ou un masque chirurgical lorsque vous passez du temps dans les parties communes de votre foyer.

Faites de l'exercice à l'intérieur de votre domicile, dans votre jardin ou dans un espace extérieur privé. Suivez les conseils généraux pour [réduire la transmission du virus](#) au sein de votre foyer.

Les personnes qui vivent sur un terrain pour gens du voyage, dans un véhicule ou sur une péniche peuvent avoir des difficultés supplémentaires pour accéder à l'eau et à l'assainissement. Vous devriez essayer de faire tout ce que vous pouvez pour réduire la propagation de la COVID-19 en tenant compte de l'espace dont vous et votre foyer disposez. Vous trouverez ci-dessous d'autres aides et conseils pratiques.

Si votre test PCR de dépistage de la COVID-19 est négatif après avoir été testé(e) parce que vous présentez des symptômes

Si votre test PCR est négatif mais que vous présentez toujours des symptômes, vous pourriez être atteint(e) d'un autre virus, tel qu'un rhume ou la grippe. Restez chez vous jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. Demandez un avis médical si vous êtes préoccupé(e) par vos symptômes.

Vous pouvez mettre fin à votre confinement tant que :

- vous allez bien
- aucun autre membre de votre foyer ne présente des symptômes ou a été testé positif à la COVID-19
- le service de [Test and Trace du NHS](#) ne vous a pas demandé de vous confiner à domicile

Tous les membres de votre foyer qui se confinent à cause de vos symptômes peuvent également mettre fin à leur confinement.

Tests après la fin de période de confinement

Si vous avez eu un résultat positif à un test PCR de détection de la COVID-19, vous aurez probablement développé une certaine immunité à la maladie. Cependant, il ne peut être garanti que tout le monde développera une immunité, ni combien de temps elle durera. Il est possible que les tests PCR restent positifs pendant un certain temps après l'infection à la COVID-19.

Toute personne qui a déjà reçu un résultat positif au test PCR de dépistage de la COVID-19 doit uniquement être testée à nouveau dans les 90 jours si elle présente de nouveaux symptômes de la COVID-19.

Toutefois, si vous passez un test antigène LFA dans les 90 jours suivant un résultat positif à un test PCR de détection de la COVID-19, par exemple dans le cadre du programme de test de votre entreprise ou communauté, et que le résultat est positif, vous et votre foyer devrez vous confiner et suivre à nouveau les étapes décrites dans les présentes directives.

Si plus de 90 jours se sont écoulés depuis votre résultat positif au test PCR de détection de la COVID-19 et que vous présentez de nouveaux symptômes de la COVID-19, ou un résultat positif à un test antigène LFA ou PCR, suivez à nouveau les étapes décrites dans les présentes directives.

Si vous passez un test alors que vous êtes asymptomatique

Les personnes résidant en Angleterre et ne présentant pas de symptômes de la COVID-19 peuvent participer à des campagnes de dépistage régulières en utilisant des tests LFA. Ces programmes de dépistage pour personnes asymptomatiques peuvent contribuer à identifier les personnes susceptibles d'avoir la COVID-19 mais qui ne se sentent pas malades, afin qu'elles puissent prendre des mesures pour réduire la transmission du virus à d'autres.

Le dépistage des personnes asymptomatiques par test LFA se révèle particulièrement efficace quand les tests sont effectués régulièrement, deux fois par semaine. [De plus amples informations sur la procédure pour commander des tests LFA sont disponibles](#). Si vous passez un test LFA de dépistage de la COVID-19 et que son résultat est positif,

vous devez vous confiner et suivre les présentes directives. Vous devez également demander à passer un test PCR de suivi.

Les tests LFA peuvent être passés de deux manières :

Dans le cas d'un test assisté, la personne effectue le test elle-même sous la supervision d'un opérateur formé, et ce dernier traite le test, le lit et communique le résultat.

Dans le cas d'un test à domicile (autodéclaré), la personne effectue elle-même le test, le lit et communique son propre résultat.

Si vous présentez des symptômes de la COVID-19, vous devez demander à passer un test PCR.

Si le résultat de votre test LFA assisté est positif

Si votre test LFA était un test assisté et que son résultat est positif, vous devez vous confiner immédiatement. Vous pourriez être condamné(e) à payer une amende si vous ne vous confinez pas. Vous pourriez peut-être bénéficier d'un versement unique de 500 £ au titre du [programme de paiement de soutien du service Test and Trace du NHS](#) si vous devez vous confiner.

Vous devez également passer un [Test PCR](#) de suivi dès que possible et au plus tard dans les 2 jours qui suivent le test LFA positif.

En attendant le résultat de votre test PCR de suivi, vous et les membres de votre foyer devez suivre les présentes directives. Si vous recevez un résultat négatif au test PCR de suivi, et que ce test PCR a été effectué dans les 2 jours suivant le test LFA positif, le service Test and Trace du NHS vous indiquera que vous et votre foyer pouvez cesser de vous confiner. Cependant, vous et votre foyer devez continuer à vous confiner si :

- le résultat de ce test PCR est positif
- vous choisissez de ne pas faire de test PCR de suivi
- votre test PCR de suivi a été effectué plus de 2 jours après le résultat positif du test LFA

Il est important de réserver votre test PCR de suivi dès que possible après un résultat positif au test LFA.

Si le résultat de votre test LFA à domicile (autodéclaré) est positif

Si votre test LFA a été effectué à domicile (autodéclaré), vous devez vous confiner immédiatement. Vous et les membres de votre foyer devez suivre la totalité des présentes directives. Vous devez également prendre les dispositions pour passer un [Test PCR](#) de suivi dès que possible. Si le résultat du test PCR de suivi est négatif, vous et vos contacts au sein de votre foyer pouvez cesser de vous confiner.

Si un membre de votre foyer est atteint de la COVID-19

Confiniez-vous à domicile et isolez-vous. Ne vous rendez pas au travail, à l'école ou dans des lieux publics, et n'empruntez pas les transports publics ou des taxis. Cela s'applique même si vous avez reçu une ou deux doses du vaccin contre la COVID-19.

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. Cela signifie par exemple que si votre période de 10 jours de confinement commence le 15 du mois, votre période de confinement se termine le 25 à 23 h 59 et vous pouvez reprendre vos activités normales.

Si [le service de test et de traçage du NHS](#) vous a identifié(e) comme contact et vous a demandé de vous confiner, y compris via [l'appli NHS COVID-19](#), vous pourrez peut-être bénéficier d'un versement unique de 500 £ par votre mairie au titre du [programme de paiement de soutien du service de test et de traçage du NHS](#). Si vous êtes le parent ou le tuteur/la tutrice d'un enfant auquel on a demandé de se confiner, vous pourrez éventuellement bénéficier de ce paiement.

Le non-respect du confinement peut entraîner une amende de 1 000 £ ou plus. Conformément à la loi, il incombe aux parents ou aux tuteurs de veiller au respect du confinement par toute personne de moins de 18 ans testée positive à la COVID-19 et contactée par le service Test and Trace du NHS pour lui indiquer qu'elle devait se confiner.

Tests PCR pendant votre période de confinement en tant que contact

Vous pouvez prendre les dispositions nécessaires pour passer un test PCR individuel que vous présentiez des symptômes ou non. En effet, vous présentez un risque plus élevé d'être infecté(e). Les résultats du test PCR aideront le service NHS Test and Trace à contacter les personnes auxquelles vous auriez pu transmettre le virus. Elles pourront alors se confiner et éviter de le transmettre à d'autres personnes.

Vous devriez prendre les dispositions nécessaires pour passer un test PCR dès que possible pendant votre période de 10 jours de confinement, afin de permettre au service NHS Test and Trace d'identifier les personnes avec lesquelles vous avez été en contact. Vous pouvez commander un kit de test à domicile ou prendre un rendez-vous au site de test. Afin de réduire les risques pour les autres, vous ne devriez vous rendre sur le site de test que si vous n'êtes pas en mesure d'avoir recours au service de test PCR à domicile. Si vous vous rendez sur un site de test, restez à au moins 2 mètres des autres personnes avec lesquelles vous ne vivez pas, et rentrez chez vous immédiatement après. Si vous commandez un kit de test à domicile, vous devez l'utiliser et le retourner dans les 48 heures suivant sa réception.

Si le résultat de votre test PCR est négatif, vous devez quand même rester chez vous et vous confiner pour éviter de mettre d'autres personnes en danger. En effet, il demeure possible que vous deveniez contagieux/se au cours de votre période de 10 jours de confinement.

Si le résultat de votre test est positif, suivez les recommandations relatives au confinement s'appliquant aux personnes atteintes de la COVID-19 et entamez une nouvelle période de 10 jours de confinement, où que vous en soyez de votre période initiale de 10 jours de confinement. Cela signifie qu'au total votre période de confinement durera plus de 10 jours.

Vous ne devez pas prendre les dispositions nécessaires pour passer un test PCR si vous avez déjà reçu un résultat de test PCR positif au cours des 90 jours précédents, à moins que vous ne présentiez de

nouveaux symptômes de la COVID-19. Il est possible que les tests PCR restent positifs pendant un certain temps après l'infection à la COVID-19.

Tests LFA pendant votre confinement en tant que contact

Si vous participez régulièrement à un dépistage des personnes asymptomatiques par le biais de tests LFA, vous pouvez continuer à le faire du moment que vous effectuez ces tests à domicile. Ne quittez pas votre domicile pendant votre période de confinement pour participer à un programme de dépistage assisté des personnes asymptomatiques.

Si le résultat de votre test LFA est négatif, vous devez quand même rester chez vous et vous confiner pour éviter de mettre d'autres personnes en danger. En effet, il demeure possible que vous deveniez contagieux/se au cours de votre période de 10 jours de confinement.

Si le résultat de votre test LFA est positif, vous devriez prendre les dispositions nécessaires pour passer un [test PCR](#) de suivi dès que possible.

Si vous présentez des symptômes pendant votre confinement en tant que contact

Si vous présentez des symptômes pendant votre confinement, [prenez des dispositions pour passer un test PCR de dépistage de la COVID-19](#). Si le résultat de votre test est positif, suivez les conseils de confinement s'appliquant aux personnes atteintes de la COVID-19 et entamez une nouvelle période de 10 jours de confinement. Celle-ci commence le jour de l'apparition de vos symptômes, quel que soit le stade de votre première période de confinement de 10 jours. Cela signifie qu'au total votre période de confinement durera plus de 10 jours.

Si d'autres membres de votre foyer développent des symptômes pendant cette période, il est inutile de vous confiner plus de 10 jours.

Membres du foyer ayant reçu une ou plusieurs doses du vaccin contre la COVID-19

Si vous avez été vacciné(e) contre la COVID-19, vous avez moins de risques d'attraper la COVID-19 et d'être gravement malade si vous l'attrapez. Vous avez également moins de risques de transmettre la COVID-19 à d'autres personnes, mais cela peut toujours arriver. Si un membre de votre foyer présente des symptômes de la COVID-19 ou s'il a reçu un résultat positif au test, les membres de votre foyer doivent se confiner même s'ils ont reçu une ou plusieurs doses du vaccin contre la COVID-19. En suivant la totalité des présentes directives de cette page, vous réduirez le risque de transmission du virus et vous contribuerez à protéger d'autres personnes en dehors de votre foyer.

Le gouvernement a indiqué que les règles de confinement pour les contacts changeront à partir du 16 août, à mesure que davantage de personnes se feront vacciner. Jusqu'à cette date, les contacts d'une personne présentant une COVID-19 suspectée ou confirmée doivent suivre les directives de cette page.

Visiteurs(-euses) dans le foyer

N'invitez personne et n'acceptez pas de visites sociales, y compris celles d'ami(e)s ou de membres de votre famille, à l'intérieur de votre domicile. Si vous voulez parler à une personne qui ne vit pas avec vous, utilisez le téléphone, des e-mails ou les réseaux sociaux.

Si vous ou un membre de votre famille recevez des soins essentiels à domicile, les aidants doivent continuer les visites et respecter les [dispositions des directives sur les soins à domicile](#) pour réduire les risques de contamination.

Tous les services et réparations internes non essentiels doivent être reportés jusqu'à la fin de la période de confinement. Les livreurs ne doivent pas entrer chez vous ; demandez-leur de déposer les produits à l'extérieur où vous les récupérez par la suite.

Mode de transmission de la COVID-19

La COVID-19 se transmet d'une personne à l'autre par des petites gouttelettes, des aérosols et par contact direct. Les surfaces et les effets personnels peuvent également être contaminés par la COVID-19 lorsque les personnes infectées toussent, éternuent ou les touchent. Le risque de transmission est plus important lorsque les gens sont proches les uns des autres, en particulier dans les espaces intérieurs mal ventilés et lorsque les gens passent beaucoup de temps ensemble dans la même pièce.

La distanciation sociale, le lavage des mains et une bonne hygiène respiratoire (utilisation et élimination des mouchoirs en papier), le nettoyage des surfaces et le maintien [d'une bonne ventilation](#) des espaces intérieurs sont les moyens les plus importants de réduire la transmission de la COVID-19.

Les personnes atteintes de la COVID-19 peuvent infecter d'autres personnes jusqu'à 2 jours avant l'apparition des symptômes et jusqu'à 10 jours après. Elles peuvent transmettre le virus à d'autres personnes, même si elles ne présentent que des symptômes bénins ou pas de symptômes du tout, raison pour laquelle elles doivent se confiner à domicile.

Les personnes qui cohabitent avec une personne atteinte de la COVID-19 courent un risque plus élevé de développer la COVID-19. Elles pourraient transmettre la maladie à d'autres même lorsqu'elles se sentent bien, raison pour laquelle elles doivent se confiner à domicile.

Comment limiter les contacts étroits avec les autres membres de votre foyer si vous êtes atteint(e) de la COVID-19

Réduisez au minimum le temps passé dans les espaces communs tels que la cuisine, la salle de bains et le salon. Évitez d'utiliser les parties communes telles que la cuisine et autres espaces de vie en présence d'autres personnes et emportez vos repas dans votre chambre pour les manger. Observez une distanciation sociale stricte.

Demandez aux personnes avec lesquelles vous vivez de vous aider en vous apportant vos repas à votre porte, en vous aidant pour effectuer le nettoyage et en vous laissant de l'espace.

Utilisez une salle de bains séparée du reste du foyer, dans la mesure du possible. Si aucune salle de bains séparée n'est disponible, essayez d'utiliser celle à votre disposition en dernier et nettoyez-la avec vos produits d'entretien habituels après l'avoir utilisée. La salle de bains doit être nettoyée régulièrement.

Vous devez utiliser des serviettes séparées de celles des autres membres du foyer, tant pour vous sécher après le bain ou la douche que pour vous sécher les mains. Veillez à ce que votre pièce reste bien aérée en ouvrant une fenêtre.

Portez un [masque](#) ou un masque chirurgical lorsque vous passez du temps dans les parties communes de votre foyer afin de minimiser le risque de transmission à d'autres. Utilisé correctement, il peut contribuer à protéger les autres en réduisant la transmission de la COVID-19, mais il ne remplace pas la nécessité de limiter vos contacts avec les autres membres du foyer.

Les personnes [extrêmement vulnérables d'un point de vue médical](#) doivent bénéficier de soutien pour leur permettre de minimiser leurs contacts avec les autres membres du foyer pendant cette période, que ces derniers présentent ou non des symptômes.

Limitation de la transmission de la COVID-19 au sein de votre foyer

[GermDefence](#) est un site internet qui peut vous aider à identifier les moyens de vous protéger et de protéger les autres membres de votre foyer contre la COVID-19. Il fournit des conseils qui s'appuient sur des données scientifiques pour réduire les risques liés à la COVID-19 et à d'autres virus dans votre maison.

GermDefence est facile à utiliser et ne prend que 10 minutes pour identifier les mesures à adopter et établir un plan de protection. [GermDefence](#) est également disponible dans plusieurs langues différentes.

Chacun devrait également prendre les mesures suivantes pour réduire la transmission du virus au sein de son foyer.

Lavez-vous les mains

C'est un moyen efficace pour réduire les risques d'attraper la COVID-19 ou de la transmettre à d'autres personnes. Lavez-vous les mains à l'eau et au savon pendant 20 secondes ou en utilisant un gel hydroalcoolique, en particulier après avoir toussé, éternué ou vous être mouché(e), et avant de manger ou de manipuler des aliments. Lavez-vous régulièrement les mains et évitez de vous toucher le visage.

Couvrez votre bouche et votre nez lorsque 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. Si vous avez un(e) aidant(e), cette personne devra utiliser des mouchoirs jetables pour essuyer tout mucus ou flegme quand vous avez éternué ou toussé, puis elle devra se laver les mains ou les désinfecter.

Nettoyez votre foyer pour limiter la transmission du virus

Nettoyez régulièrement les surfaces touchées fréquemment comme les poignées de porte et les télécommandes, ainsi que les parties communes telles que la cuisine et la salle de bains.

Utilisez des produits ménagers habituels, comme des détergents et de l'eau de Javel pour nettoyer votre foyer, car ils sont très efficaces pour éliminer le virus des surfaces. Nettoyez la salle de bains commune après chaque utilisation, surtout les surfaces que vous avez touchées, en utilisant vos produits ménagers habituels pour salle de bains.

Les lingettes de nettoyage jetables et les déchets personnels (comme les mouchoirs usagés) doivent être placés dans des sacs poubelle jetables. Ces sacs doivent être placés dans un autre sac, bien fermés

et gardés à l'écart pendant au moins 72 heures avant d'être mis dans votre conteneur pour déchets ménagers extérieur habituel. Les autres déchets ménagers peuvent être éliminés comme d'habitude.

Utilisez un lave-vaisselle pour nettoyer et sécher votre vaisselle et vos couverts sales. Si cela n'est pas possible, lavez-les à la main avec du liquide vaisselle et de l'eau chaude et séchez-les soigneusement en utilisant un torchon séparé.

Lessive

Afin de réduire la possibilité de propager le virus dans l'air, ne secouez pas votre linge sale. Lavez votre linge conformément aux instructions du fabricant. Tout le linge sale peut être lavé dans la même machine. Si vous n'avez pas de machine à laver, attendez 72 heures supplémentaires après la fin de votre confinement pour aller faire votre lessive dans une laverie publique.

Ne partagez pas les serviettes ni les torchons.

Ventilez les espaces intérieurs

Maintenez [une bonne ventilation et aération des espaces intérieurs](#), en particulier des espaces de vie communs. Pour accroître le flux d'air, vous pouvez :

- ouvrir les fenêtres autant que possible
- ouvrir les portes
- vous assurer que toutes les ventilations sont ouvertes et que le flux d'air n'est pas bloqué
- laisser les ventilateurs d'extraction (par exemple dans les salles de bains) fonctionner plus longtemps que d'habitude avec la porte fermée après utilisation

Prendre soin d'animaux domestiques

Au Royaume-Uni, la COVID-19 se transmet entre les êtres humains. Il existe des données en nombre limité indiquant que certains animaux, notamment les animaux de compagnie, peuvent être infectés par le SARS-CoV-2 (c.-à-d. le virus responsable de la COVID-19) après un contact rapproché avec des personnes elles-mêmes infectées.

Les propriétaires d'animaux atteints de la COVID-19 ou qui se confinent parce qu'ils présentent des symptômes devraient limiter le contact avec leurs animaux domestiques et se laver soigneusement les mains avant et après avoir interagi avec leur animal.

Prendre soin de votre santé et votre bien-être

Prendre soin de votre bien-être mental et physique pendant votre confinement à domicile

Se confiner à domicile pendant une période prolongée peut s'avérer difficile et frustrant, certaines personnes peuvent souffrir de solitude et vous ou d'autres membres de votre foyer pouvez vous sentir déprimé(e)(s). Cela peut être particulièrement éprouvant si vous vivez dans un espace réduit ou sans accès à un jardin.

N'oubliez pas de prendre soin de votre esprit comme de votre corps, et d'obtenir du soutien si vous en avez besoin.

[Every Mind Matters](#) propose des astuces et des conseils simples qui vous permettront de mieux prendre soin de votre santé mentale, y compris un hub COVID-19 avec des conseils pour ceux qui se confinent à domicile.

Beaucoup de personnes trouvent utile de se rappeler la raison pour laquelle ce qu'elles font est si important. En vous confinant à domicile, vous contribuez à protéger vos ami(e)s et votre famille, ainsi que les autres personnes de votre communauté et le NHS.

Quelques astuces pour faciliter votre confinement :

- restez en contact avec vos ami(e)s et votre famille par téléphone ou par le biais des réseaux sociaux
- n'oubliez pas que l'exercice physique peut contribuer à améliorer votre bien-être. Recherchez des cours ou formations en ligne pour vous aider à faire un peu d'exercice à votre domicile
- établissez un plan préalable et réfléchissez à ce dont vous aurez besoin pour être en mesure de rester confiné(e) pendant toute la période prescrite

- demandez à votre employeur, à vos ami(e)s et à votre famille de vous aider à obtenir ce dont vous avez besoin pendant votre confinement
- réfléchissez à la manière dont vous allez vous procurer la nourriture et les autres produits, comme des médicaments, dont vous aurez besoin pendant cette période, et établissez un plan d'approvisionnement
- vérifiez si votre quartier ou votre communauté locale dispose d'un système de bénévoles qui pourraient vous aider en vous apportant des produits ou un soutien dans d'autres domaines
- demandez à des ami(e)s ou à votre famille de vous apporter tout ce dont vous avez besoin ou commandez des produits en ligne ou par téléphone, mais veillez à ce qu'ils soient déposés à l'extérieur de votre domicile où vous les récupérerez
- réfléchissez aux activités que vous pouvez faire pendant votre période de confinement, comme la cuisine, la lecture, l'apprentissage en ligne et le visionnage de films
- établir un plan pour la totalité des 10 jours s'est révélé utile pour de nombreuses personnes. Prévoir à l'avance ce que vous ferez par exemple en cas d'aggravation significative de l'état d'un membre de votre foyer, pourrait également se révéler utile.

Si vous avez besoin d'aide pour faire face à une crise de santé mentale, une urgence ou un accès dépressif, demandez immédiatement des conseils et une évaluation. Même pendant la pandémie de COVID-19, un soutien urgent en santé mentale est disponible pour les adultes et les enfants 24 heures sur 24. Trouvez votre [ligne d'assistance NHS locale](#) en fonction de votre code postal ou de votre ville d'origine grâce à un nouveau moteur de recherche de services.

Si vous avez besoin d'un avis médical

Les services de santé et de soins restent ouverts pour aider les personnes souffrant de tous types de problèmes de santé, y compris la COVID-19. La plupart des personnes atteintes de la COVID-19 souffriront d'une maladie bénigne qui peut être prise en charge à domicile. En savoir plus sur la manière de [gérer les symptômes de la COVID-19 à domicile](#).

Tous vos rendez-vous médicaux et dentaires de routine doivent être annulés pendant votre période de confinement. Si vous vous inquiétez ou si l'on vous a demandé de vous présenter en personne pendant cette période, discutez-en d'abord avec votre contact médical (par exemple, votre médecin généraliste ou votre dentiste, l'hôpital local ou le service ambulatoire).

Consultez rapidement un médecin si votre état ou celui d'un membre de votre foyer s'aggrave. S'il ne s'agit pas d'une urgence, contactez le service COVID-19 [en ligne de NHS 111](#) ou appelez le NHS 111 pour les autres problèmes de santé. Si vous n'avez pas accès à Internet, appelez NHS 111.

S'il s'agit d'une urgence médicale et que vous devez appeler une ambulance, composez le 999. Informez la personne chargée de traiter l'appel ou l'opérateur que vous ou un membre de votre foyer présentez des symptômes de la COVID-19, le cas échéant.

Soutien financier ou autre soutien pratique

Soutien financier

Le confinement est l'une des principales mesures que nous puissions prendre pour empêcher la transmission du virus et protéger nos ami(e)s et notre famille, ainsi que notre communauté et le NHS. Si vous présentez des symptômes de la COVID-19, si vous avez reçu un résultat de test de dépistage positif ou si vous avez été informé(e) que vous aviez été en contact avec une personne atteinte du virus, le confinement est le seul moyen de garantir que vous ne transmettez pas la COVID-19 à d'autres personnes. Si l'on vous indique que vous devez vous confiner, vous devez le faire immédiatement. [Découvrez le soutien que vous pouvez obtenir si vous êtes affecté par la COVID-19.](#)

Si vous le pouvez, demandez à vos ami(e)s, votre famille ou vos voisins d'aller chercher de la nourriture et d'autres produits essentiels pour vous. Si vous n'avez personne pour vous aider, il existe peut-être des organisations caritatives ou des groupes communautaires qui peuvent vous aider dans votre région ou vos magasins, marchés et

grossistes locaux peuvent proposer un service de livraison (par téléphone ou par e-mail).

Les bénévoles du NHS restent disponibles pour aider ceux qui en ont besoin. Les bénévoles peuvent collecter et livrer des courses, des médicaments et d'autres denrées essentielles et peuvent également fournir un appel téléphonique amical régulier. Pour plus d'informations, composez le 0808 196 3646 entre 8 heures et 20 heures, 7 jours sur 7, pour obtenir du soutien ou consultez le site Web des [bénévoles du NHS \(NHS Volunteer Responders\)](#). D'autres services bénévoles ou communautaires peuvent être disponibles dans votre région et vous permettre d'obtenir de l'aide.

Si vous êtes dans l'incapacité de travailler en raison de la COVID-19, veuillez vous référer à la directive du [ministère du Travail et des Pensions \(Department for Work and Pensions\)](#) pour prendre connaissance des mesures d'aide dont vous pouvez bénéficier. Vous pourrez peut-être bénéficier d'un versement unique de 500 £ au titre du [programme de paiement de soutien du service Test and Trace du NHS](#) si vous êtes tenu(e) de vous confiner à domicile. Si vous êtes le parent ou le tuteur/la tutrice d'un enfant auquel on a demandé de se confiner, vous pourriez éventuellement bénéficier de ce paiement de soutien. Pour bénéficier du programme de paiement de soutien du service Test and Trace du NHS, vous pouvez déposer une demande en ligne ou par le biais de [l'appli NHS COVID-19](#).

Vous serez éligible si vous vivez en Angleterre et remplissez tous les critères suivants :

- le service Test and Trace du NHS vous a demandé de vous confiner à domicile, y compris via l'appli NHS COVID-19
- vous êtes employé(e) ou indépendant(e)
- vous ne pouvez pas travailler à domicile et allez perdre des revenus en conséquence
- vous percevez au moins l'une des prestations suivantes :
 - allocation de revenu minimum (Universal Credit)
 - crédit d'impôt pour les personnes actives
 - allocation d'emploi et de soutien liée au revenu
 - allocation de demandeur d'emploi basée sur le revenu
 - soutien du revenu

- crédit de pension ou allocation de logement

[Consultez le site Web de votre mairie](#) pour trouver de plus amples informations sur l'aide et le soutien à votre disposition.

Soutien supplémentaire pour ceux qui ont un mode de vie nomade

Les personnes qui vivent sur un site pour voyageurs, dans un véhicule ou sur une péniche peuvent avoir besoin d'un soutien supplémentaire.

Informez le responsable de votre site ou à l'équipe locale de liaison avec les tsiganes et les gens du voyage si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire. Si vous vivez au bord d'une rivière ou d'un canal, renseignez-vous sur les conseils offerts par l'organisme qui gère la voie navigable sur laquelle vous vivez, car cela varie pour chacune d'entre elles. Essayez de communiquer par téléphone autant que possible pour éviter de transmettre le virus à d'autres contacts.

Si vous n'avez pas accès à des installations de base telles que l'eau, l'assainissement et l'élimination des déchets pour vous aider à vous confiner, contactez les autorités locales pour obtenir de l'aide. Elles peuvent être en mesure de vous fournir des installations supplémentaires ou de mettre à votre disposition d'autres lieux d'arrêt.

Les lois en vigueur contre les [campements non autorisés](#) ou les aménagements non autorisés restent en place.

Les déchets doivent continuer à être éliminés par des moyens autorisés et légaux. [Des directives pour les autorités locales sur la réouverture ou le maintien en activité des centres de recyclage et de traitement des déchets ménagers sont disponibles](#). Si vous avez besoin de conseils supplémentaires, contactez votre mairie.

Si vous vous arrêtez ou circulez dans des zones rurales ou isolées, notez votre emplacement si vous vous amarrez ou vous arrêtez,

surtout si vous ne vous sentez pas bien. Vous pouvez également utiliser l'application [what3words](#) s'il y a une urgence médicale et que vous avez besoin que les services d'urgence viennent à vous.

Si vous allaitez

Si vous présentez des symptômes de la COVID-19, si vous avez reçu un résultat positif à un test de dépistage ou si vous vivez dans un foyer dont un membre est atteint de la COVID-19, vous pourriez vous inquiéter du risque de transmission du virus à votre bébé si vous allaitez.

Les avantages associés à l'allaitement surpassent les risques potentiels de transmission du virus par le lait maternel ou un contact rapproché. Toutefois, il s'agit d'une décision personnelle. Discutez-en avec votre sage-femme, un visiteur de santé ou un médecin généraliste par téléphone.

À l'heure actuelle, aucune donnée ne suggère que la COVID-19 peut être transmise par le lait maternel. Cependant, la COVID-19 peut être transmise à un bébé de la même manière qu'à n'importe quelle personne en contact rapproché avec vous. Les données actuelles indiquent que les enfants atteints de la COVID-19 présentent des symptômes bien moins graves que les adultes. Si vous ou un membre de votre famille nourrissez un bébé avec du lait maternisé ou exprimé, stérilisez soigneusement le matériel avant chaque utilisation. Vous ne devez pas partager des biberons ou un tire-lait avec un tiers.

Personnes souffrant de troubles de l'apprentissage, d'autisme ou de maladies mentales graves

Vous ne pourrez pas mettre toutes ces mesures en place si vous ou les personnes avec lesquelles vous vivez présentez des troubles tels que des troubles de l'apprentissage, de l'autisme ou des maladies mentales graves. Veuillez suivre les présentes directives au mieux de vos capacités, tout en préservant votre sécurité et votre bien-être, ainsi que ceux de vos proches, dans l'idéal conformément à un plan de soins existant.