



UK Health
Security
Agency

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

1. Ce qui a changé

Les directives sur le confinement des personnes atteintes du coronavirus (COVID-19) ont changé. Il est maintenant possible de mettre fin au confinement après 5 jours complets si vous avez effectué 2 tests à flux latéral sur des jours consécutifs et qu'ils étaient tous les deux négatifs. Le premier test à flux latéral ne doit pas être effectué avant le cinquième jour après l'apparition de vos symptômes (ou le jour où votre test initial a été effectué si vous n'avez pas présenté de symptômes). La période de confinement reste de 10 jours complets pour ceux qui n'ont pas obtenu de résultats négatifs à deux tests à flux latéral effectués à un jour d'intervalle.

2. Personnes concernées par ces directives

Les présentes directives s'adressent aux :

- personnes présentant des [symptômes](#) pouvant être causés par la COVID-19, y compris celles qui attendent le résultat d'un test
- personnes testées positives à la COVID-19 par test PCR ou à flux latéral (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 par test PCR ou à flux latéral

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. Il peut s'agir d'étudiants en internat ou en résidence qui partagent ces 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\(e\) en Angleterre depuis l'étranger, vous devrez peut-être également vous confiner, mais vous devez dans tous les cas suivre les directives spécifiques sur le voyage vers l'Angleterre depuis un autre pays lors de la pandémie de COVID-19](#).

Les présentes directives s'appliquent en Angleterre.

3. Les symptômes

Les principaux symptômes 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](#). Vous n'avez pas besoin de passer

un test PCR si vous avez déjà fait un test à flux latéral et que le résultat de ce dernier était positif.

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

Si vous avez reçu une ou plusieurs doses du vaccin contre la COVID-19 et présentez l'un des principaux symptômes de la COVID-19 ou si vous avez reçu un résultat de test de dépistage PCR ou à flux latéral positif, vous devez quand même suivre ces directives. En effet, il reste possible de contracter la COVID-19 et de la transmettre à d'autres personnes même si vous êtes vacciné(e).

4. 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 dispositifs à flux latéral (LFA) également appelés tests à flux latéral rapides

4.1 Tests PCR

Les tests PCR détectent l'ARN (acide ribonucléique, le matériel génétique) d'un virus. Il faut un certain temps pour obtenir les résultats car les tests PCR sont généralement traités dans un laboratoire.

Les tests PCR sont le meilleur moyen de diagnostiquer une infection par le coronavirus responsable de la COVID-19 chez les personnes qui présentent des symptômes et qui peuvent également nécessiter un traitement. Si vous présentez l'un des principaux symptômes de la COVID-19, vous devez [prendre les dispositions nécessaires pour passer un test PCR](#).

4.2 Tests LFA

Les tests LFA détectent les protéines dans le coronavirus et fonctionnent de la même manière qu'un test de grossesse. Ils sont fiables, simples et rapides à utiliser et sont très efficaces pour identifier les personnes qui présentent des taux élevés de coronavirus et qui sont les plus susceptibles de transmettre le virus à d'autres personnes. Lorsque les taux d'infection sont élevés, il est très probable que les personnes ayant un résultat positif au test LFA soient atteintes de la COVID-19.

Les tests LFA peuvent être effectués par des personnes à leur domicile (tests auto-déclarés) ou sous la supervision d'un opérateur formé qui traite le test, lit et signale le résultat (tests assistés). Les tests LFA sont principalement utilisés chez les personnes qui ne présentent pas de symptômes de la COVID-19. Si vous passez un test LFA et que le résultat est positif, vous devez signaler le résultat et suivre les présentes directives.

Vous n'avez pas besoin de faire un test PCR de suivi, sauf si :

- vous souhaitez demander le [paiement de soutien du dispositif Test and Trace](#). Pour demander le paiement de soutien du dispositif Test and Trace, vous devez présenter un résultat positif de test PCR ou LFA assisté de dépistage de la COVID-19
- vous avez reçu [un e-mail ou une lettre](#) du NHS en raison d'un problème de santé susceptible de vous rendre éligible à de nouveaux traitements contre la COVID-19. Si cela s'applique à vous et que vous présentez des symptômes de la COVID-19, vous devez utiliser le kit de test PCR qui vous a été envoyé par la poste à cette fin. Si vous n'avez pas reçu de kit de test PCR, vous pouvez [prendre des dispositions pour passer un test PCR](#)
- vous effectuez des tests LFA dans le cadre de programmes de recherche ou de surveillance, et le programme en question vous demande d'effectuer un test PCR de suivi
- vous présentez un résultat positif au test LFA de deuxième jour [après votre arrivée en Angleterre](#)

Si le résultat de votre test LFA est positif, il se peut que vous développiez des symptômes dans les jours qui suivent. Si vous développez l'un des [principaux symptômes](#) de la COVID-19 et que vous vous inquiétez, ou si vos symptômes s'aggravent, contactez le

111 ou parlez-en à votre médecin. En cas d'urgence, composez le 999.

5. Si vous présentez des symptômes de la COVID-19 ou que vous avez reçu un résultat de test PCR ou LFA positif.

Si vous développez des symptômes de la COVID-19, confinez-vous à domicile et isolez-vous immédiatement.

Si vous avez reçu un résultat de test LFA ou PCR positif mais que vous ne présentez aucun des principaux [symptômes de la COVID-19](#), confinez-vous à domicile et isolez-vous dès que vous recevez les résultats. Vous devez le faire même si vous avez reçu une ou plusieurs doses d'un vaccin contre la COVID-19.

D'autres personnes de votre foyer peuvent également avoir besoin de se confiner. Veuillez consulter la section ci-dessous pour obtenir des informations [sur ce que les autres membres de votre foyer doivent faire](#).

5.1 Commandez un test PCR si vous présentez l'un des principaux symptômes de la COVID-19.

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. Vous n'avez pas besoin de passer un test PCR si vous avez déjà fait un test à unilatéral et que le résultat de ce dernier était positif.

Vous devez vous confiner 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 vous rendre dans un site de test, portez un masque bien ajusté, restez à au moins 2 mètres des

personnes avec lesquelles vous ne vivez pas, et rentrez chez vous immédiatement après.

5.2 Confinez-vous à domicile et isolez-vous

Confiniez-vous à domicile et isolez-vous si vous présentez l'un des principaux symptômes de la COVID-19 ou si le résultat d'un test à flux latéral ou PCR que vous avez passé est positif. Le confinement contribuera à protéger votre famille, vos ami(e)s et la communauté en général en réduisant le risque que vous transmettiez le virus à d'autres personnes.

Votre période de confinement commence dès l'apparition de vos symptômes ou, si vous êtes asymptomatique, le jour où vous avez reçu un résultat positif au test LFA ou PCR, selon celui qui a été effectué en premier. Votre période de confinement comprend le jour où vos symptômes sont apparus (ou le jour où votre test a été effectué si vous ne présentez pas de symptômes) et les 10 jours pleins suivants. Il est possible de mettre fin plus tôt à votre confinement (voir ci-dessous).

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.

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.

Il se peut que vous puissiez mettre fin à votre période de confinement avant la fin des 10 jours pleins. Vous pouvez effectuer un test LFA à partir de 5 jours après le jour où vos symptômes sont apparus (ou le jour où votre test a été effectué si vous n'avez pas eu de symptômes), et un autre test LFA le jour suivant. Si ces deux tests sont négatifs et que vous ne présentez pas de forte fièvre, vous pouvez mettre fin à votre confinement après le deuxième test négatif.

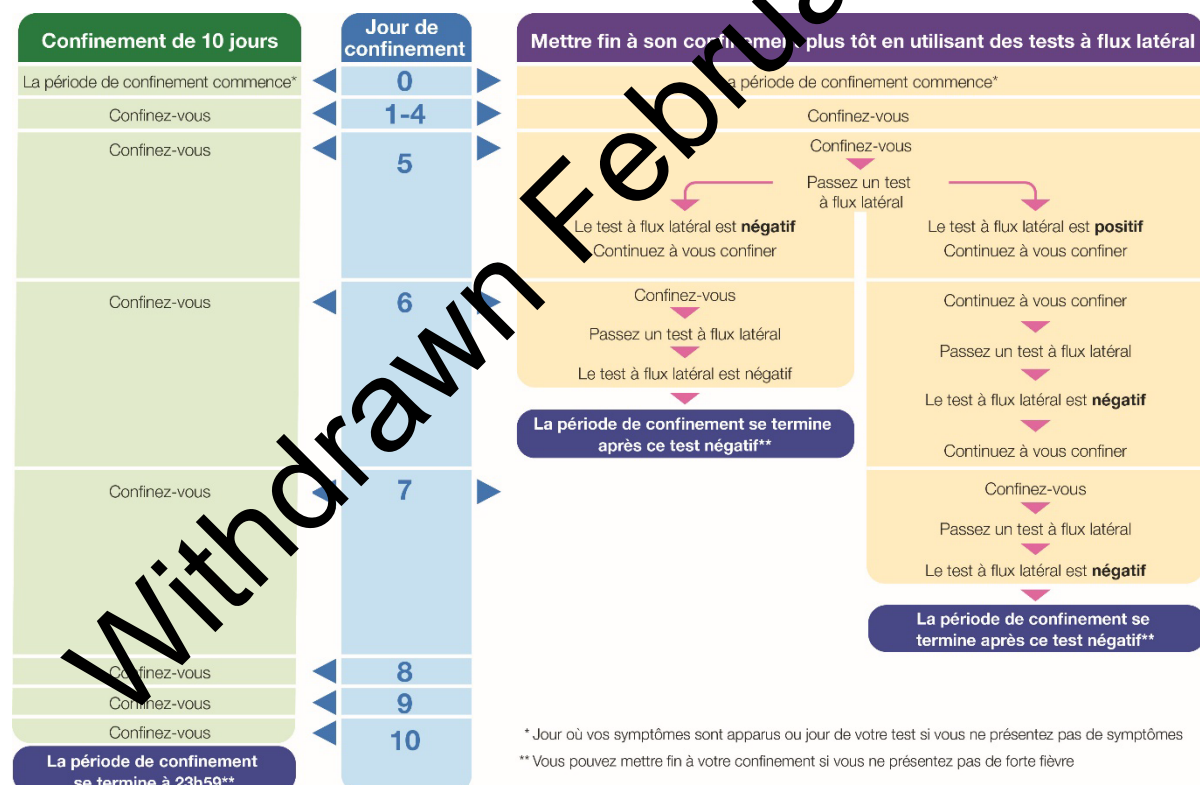
[Signalez vos résultats au test LFA](#) après avoir passé chaque test.

Vous ne devez pas effectuer de test LFA avant le cinquième jour de votre période de confinement, et vous ne devez mettre fin à votre confinement qu'après avoir effectué deux tests LFA négatifs sur des jours consécutifs. Vous devez arrêter d'effectuer des tests après avoir obtenu deux résultats négatifs consécutifs.

Ces directives s'appliquent également aux enfants et aux jeunes qui fréquentent habituellement un établissement d'enseignement ou de garde d'enfants.

Vous ne pourrez pas utiliser votre passe NHS COVID national ou de voyage pendant les 10 jours suivant un résultat de test positif.

Exemples de moments où vous pouvez fin à votre confinement si vous avez présenté des symptômes de la COVID-19 ou si vous avez reçu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19.



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), vous pourrez commencer à vous tester quotidiennement par test

LFA à partir du 20 du mois. Si les résultats de vos tests LFA sont négatifs le 20 et le 21, et que vous ne présentez pas de forte fièvre, vous pouvez mettre fin à votre période de confinement après le résultat négatif du test du 21 du mois.

Si le résultat de vos deux tests LFA sont négatifs, il est probable que vous n'étiez pas contagieux/-euse au moment où les tests ont été effectués. Pour réduire davantage les risques de transmission de la COVID-19 à d'autres personnes, si vous mettez fin à votre période de confinement avant 10 jours pleins, il vous est fortement conseillé de :

- limiter les contacts étroits avec les personnes extérieures à votre foyer, en particulier dans les lieux très fréquentés, clos ou mal ventilés
- travailler à domicile si cela est possible
- porter un masque dans les endroits très fréquentés, clos ou mal ventilés et lorsque vous êtes en contact étroit avec d'autres personnes
- limiter les contacts avec toute personne présentant un risque accru de maladie grave en cas d'infection par la COVID-19
- suivre les directives sur [comment tester en sécurité et contribuer à prévenir la transmission de la COVID-19](#)

Vous devez suivre ces directives jusqu'à ce que 10 jours pleins se soient écoulés après le début de votre période de confinement.

Vous n'avez pas besoin de passer d'autres tests LFA après le 10e jour de votre confinement et vous pouvez cesser de vous confiner après ce jour. Il est en effet peu probable que vous soyez contagieux/-euse après le 10e jour de votre période de confinement. Même si vous obtenez un résultat positif au 10e jour de votre période de confinement vous n'avez pas besoin de faire d'autres tests LFA après ce jour et vous n'avez pas besoin d'un test PCR de suivi. Si vous vous inquiétez, vous pouvez choisir de limiter les contacts étroits avec d'autres personnes, en particulier celles qui présentent un risque accru de maladie grave, jusqu'à 14 jours après le début de votre période de confinement.

Il existe des [directives supplémentaires applicables aux personnes travaillant dans les domaines de la santé et des services sociaux](#).

Si vous vous confinez en raison d'un résultat de test positif mais que vous ne présentez aucun symptôme et que vous développez des symptômes de la COVID-19 pendant votre période de confinement, vous n'avez pas besoin de commencer une nouvelle période de confinement.

Si vous développez 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 prévues par les présentes directives.

La plupart des personnes atteintes de la COVID-19 souffrent 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. 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 propagation du virus](#) au sein de votre foyer.

Il peut être difficile pour certaines personnes de se séparer des autres membres de leur foyer. Toutes ces mesures ne seront pas possibles 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.

S'il vous est demandé par SMS, e-mail ou téléphone de vous connecter au site internet du service [Test and Trace du NHS](#), vous devez le faire. Il vous sera demandé à quel moment vos symptômes sont apparus. Vous devrez fournir ces informations car elles seront utilisées pour identifier les personnes qui ont été en contact avec vous pendant que vous étiez contagieux(-ieuse).

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.

5.3 Visiteurs(-euses) dans le foyer

Si vous présentez des symptômes de la COVID-19, 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 récupérerez par la suite.

5.4 Si votre test PCR de dépistage de la COVID-19 est négatif après avoir été testé(e) parce que vous présentiez 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, une grippe ou une gastroentérite. Vous devrez vous confiner à domicile jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux et pour au moins 2 jours supplémentaires si vous avez présenté [des diarrhées ou des vomissements](#). Demandez un avis médical si vous êtes préoccupé(e) par vos symptômes.

Vous pouvez arrêter de vous confiner, sauf si vous avez été informé(e) par le [service Test and Trace du NHS que vous êtes légalement tenu\(e\) de vous confiner](#). Tous les membres de votre foyer qui se confinent à cause de vos symptômes peuvent également mettre fin à leur confinement.

5.5 Si votre test PCR de suivi est négatif après un résultat positif au test LFA.

Les tests LFA sont principalement utilisés chez les personnes qui ne présentent pas de symptômes de la COVID-19. Si vous passez un test LFA et que le résultat est positif, vous n'avez pas besoin de passer un test PCR sauf si cela vous a été [conseillé pour des raisons spécifiques](#).

Si vous effectuez un test PCR de suivi pour l'une de ces raisons et que le résultat est négatif, vous n'êtes plus tenu(e) de vous confiner. Bien que les taux d'infection soient élevés, il existe toujours une chance que vous soyez contagieux/-euse, et il vous est conseillé de :

- limiter les contacts étroits avec les personnes extérieures à votre foyer, en particulier dans les lieux très fréquentés, clos ou mal ventilés
- travailler à domicile si cela est possible
- porter un masque dans les endroits très fréquentés, clos ou mal ventilés et lorsque vous êtes en contact étroit avec d'autres personnes
- limiter les contacts avec toute personne présentant un risque accru de maladie grave en cas d'infection par la COVID-19
- suivre les directives sur [comment rester en sécurité et contribuer à prévenir la transmission de la COVID-19](#)

Vous devez suivre ces directives jusqu'à ce que 10 jours pleins se soient écoulés après votre résultat positif au test LFA.

Si vous développez l'un des [principaux symptômes](#) de la COVID-19, vous devez vous confiner et suivre à nouveau les présentes directives.

5.6 Tests après la fin de votre période de confinement

Si vous avez déjà été testé(e) positif/ve pour la COVID-19, vous avez probablement développé une 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 par le coronavirus responsable de la COVID-19.

Si vous avez déjà reçu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19, il vous est conseillé de ne pas passer un autre test PCR dans les 90 jours suivant ce résultat, sauf si :

- vous développez de nouveau l'un des principaux symptômes de la COVID-19
- vous êtes tenu(e) de passer un test PCR à votre entrée au Royaume-Uni
- il vous est conseillé de passer un [test PCR de suivi après un résultat positif à un test LFA](#)

Si vous présentez un résultat positif à un test PCR dans les 90 jours suivant un précédent résultat positif, vous devez vous confiner à domicile, vous isoler et suivre à nouveau les différentes étapes de ces directives.

Si plus de 90 jours se sont écoulés depuis votre résultat positif au test PCR de dépistage de la COVID-19 et que vous présentez de nouveaux symptômes de la COVID-19, ou un résultat positif à un test PCR, suivez à nouveau les différentes étapes de ces directives.

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

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](#)

Toute personne présentant l'un des principaux symptômes de la COVID-19 doit rester se confiner à domicile et s'isoler immédiatement. Elle doit commander un test PCR à moins qu'elle n'ait déjà effectué un test LFA et que le résultat soit positif.

Si vous ne présentez pas de symptômes de la COVID-19 et que vous vivez dans le même foyer qu'une personne atteinte de la COVID-19, vous êtes légalement tenu(e) de vous confiner, sauf si vous remplissez l'une des conditions suivantes :

- vous êtes entièrement vacciné(e) si vous avez reçu 2 doses d'un [vaccin approuvé](#) tel que Pfizer BioNTech, AstraZeneca ou Spikevax (anciennement Moderna) ; vous êtes également

pleinement vacciné(e) si vous avez reçu une dose du vaccin unidose de Janssen

- vous avez moins de 18 ans
- vous avez participé ou participez actuellement à un essai approuvé d'un vaccin contre la COVID-19
- vous n'êtes pas en mesure de vous faire vacciner pour des raisons médicales

Si vous remplissez l'une de ces quatre conditions (et n'êtes donc pas légalement tenu(e) de vous confiner), suivez les directives ci-dessous sur les [contacts qui ne sont pas tenus de se confiner](#).

Si vous avez 18 ans, vous serez traité(e) de la même manière que les moins de 18 ans jusqu'à l'âge de 18 ans et 6 mois, afin de vous laisser le temps d'être entièrement vacciné(e).

6.1 Contacts du foyer qui doivent se confiner

Si vous êtes contacté(e) par le service Test and Trace du NHS car vous vivez dans le même foyer qu'une personne positive à la COVID-19, que vous avez plus de 18 ans et que vous n'êtes pas complètement vacciné(e), vous êtes légalement tenu(e) de vous confiner. Cela ne s'applique pas à vous si vous avez participé ou participez actuellement à un essai approuvé d'un vaccin contre la COVID-19 ou si vous êtes dans l'incapacité de vous faire vacciner pour raisons médicales. Ne vous rendez pas au travail, à l'école ou dans des lieux publics, et n'empruntez pas les transports publics ou des taxis.

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, date à laquelle vous pouvez reprendre vos activités normales.

Vous pouvez bénéficier d'un versement de 500 £ par votre mairie au titre du [programme de paiement de soutien du service Test and Trace](#). 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.

6.1.1 Effectuer un test PCR

Il vous est recommandé de passer un test PCR unique dès que possible pendant que vous vous confinez. Vous devez passer ce test PCR car vous avez 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 et à les conseiller sur la marche à suivre.

Si vous obtenez un résultat négatif au test PCR pendant votre période de confinement, vous devez continuer à vous confiner car vous pourriez encore être contagieux/-se et transmettre le virus à d'autres personnes. Confiniez-vous à domicile pendant toute la durée des 10 jours afin d'éviter de mettre d'autres personnes en danger.

Si le résultat de votre test est positif, [suivez les directives s'appliquant aux personnes atteintes de la COVID-19](#) et confinez-vous à domicile. Vous devez commencer une nouvelle période de confinement, où que vous en soyez de votre période de confinement initiale de 10 jours. Cela signifie qu'au total votre période de confinement pourrait durer plus de 10 jours.

Si vous avez déjà été testé(e) positif/ve pour la COVID-19, vous avez probablement développé une 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.

Si vous avez déjà reçu un résultat de test positif à la COVID-19 au cours des 90 derniers jours et que vous êtes identifié(e) comme le contact d'une personne atteinte de la COVID-19, vous ne devez pas

passer de test PCR sauf si vous développez l'un des principaux symptômes de la COVID-19.

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

Si vous vivez avec une personne atteinte la COVID-19 et que vous développez l'un des principaux [symptômes](#) pendant votre confinement, vous devez [prendre des dispositions pour passer un test PCR de dépistage de la COVID-19](#). Si le résultat de votre test est positif, suivez les [directives s'appliquant aux personnes atteintes de la COVID-19](#) et confinez-vous à domicile. Vous devez entamer une nouvelle période de confinement. Celle-ci commence le jour de l'apparition de vos symptômes, où que vous en soyez de votre première période de confinement de 10 jours. Cela signifie qu'au total votre période de confinement pourrait durer plus de 10 jours.

Si vous obtenez un résultat négatif au test PCR, vous devez continuer à vous confiner car vous pourriez encore être contagieux/-se et transmettre le virus à d'autres personnes. Confiniez-vous à domicile pendant toute la durée des 10 jours afin d'éviter de mettre d'autres personnes en danger.

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

6.2 Contacts du foyer qui ne sont pas tenus de se confiner

Si vous vivez dans le même foyer qu'une personne atteinte de la COVID-19, vous présentez un risque beaucoup plus élevé d'être vous-même infecté(e).

Si vous êtes entièrement vacciné(e) ou si vous avez moins de 18 ans et que vous vivez dans le même foyer qu'une personne atteinte de la COVID-19, vous n'êtes pas légalement tenu(e) de vous confiner. Vous n'êtes pas non plus légalement tenu(e) de vous confiner si vous avez participé ou participez actuellement à un essai approuvé du vaccin contre la COVID-19 ou si vous ne pouvez pas vous faire vacciner pour des raisons médicales.

Les vaccins contre la COVID-19 réduisent le risque que vous tombiez gravement malade si vous contractez la COVID-19. Si vous êtes vacciné(e) contre la COVID-19, vous pouvez quand même l'attraper et la transmettre à d'autres personnes, même si vous ne présentez aucun symptôme.

Les tests à flux latéral sont très efficaces pour identifier les personnes qui présentent des taux élevés de coronavirus et qui sont les plus susceptibles de transmettre le virus à d'autres personnes, même si elles ne présentent pas de symptômes. Il est donc fortement conseillé de passer quotidiennement des tests à flux latéral pendant la période où vous êtes le plus à risque d'être vous-même infecté(e).

Si vous êtes âgé(e) de 5 ans et plus et que vous vivez dans le même foyer qu'une personne atteinte de la COVID-19, et que vous n'êtes pas légalement tenu(e) de vous confiner, il vous est fortement conseillé de :

- passer un test LFA tous les jours pendant 7 jours, ou jusqu'à 10 jours après le début de la période de confinement du membre de votre foyer atteint de la COVID-19 si celle-ci est antérieure
- faire ce test LFA quotidiennement avant de quitter votre foyer
- [signaler les résultats de votre test LFA](#) après chaque test. Signaler les résultats positifs des tests LFA signifie que le service Test and Trace du NHS peut entrer en contact avec vos contacts et les conseiller sur ce qu'ils doivent faire ; signaler les résultats négatifs des tests LFA nous aide à mieux comprendre la transmission de la COVID-19

Si vous passez un test LFA et que le résultat est positif, vous devez immédiatement vous confiner afin d'éviter de transmettre le virus à d'autres personnes et [suivre les directives pour les personnes atteintes de la COVID-19](#). Vous n'avez pas besoin de faire un test PCR de suivi, sauf si cela vous a été [conseillé pour des raisons spécifiques](#).

Si le résultat de votre test LFA quotidien est négatif, il est probable que vous n'étiez pas contagieux/-euse au moment où le test a été effectué. Pour réduire davantage les risques de transmission de la COVID-19 à d'autres personnes, il vous est fortement conseillé de :

- limiter les contacts étroits avec les personnes extérieures à votre foyer, en particulier dans les lieux très fréquentés, clos ou mal ventilés
- travailler à domicile si cela est possible
- porter un masque dans les endroits très fréquentés, clos ou mal ventilés et lorsque vous êtes en contact étroit avec d'autres personnes
- limiter les contacts avec toute personne présentant un risque accru de maladie grave en cas d'infection par la COVID-19
- suivre les directives sur [comment rester en sécurité et contribuer à prévenir la transmission de la COVID-19](#)

Si vous n'êtes pas en mesure d'effectuer un test LFA quotidien, nous vous conseillons vivement de suivre ces directives afin de réduire les risques de transmission de la COVID-19 à d'autres personnes.

Suivez ces directives jusqu'à ce que le membre de votre foyer atteint de la COVID-19 atteigne la fin de sa période de confinement.

Si vous êtes un travailleur de la santé ou des services sociaux qui a été identifié comme un contact étroit car vous vivez avec une personne testée positive et qui est exempté de l'isolement, il existe des [directives supplémentaires disponibles](#) que vous devrez suivre pour réduire le risque de transmission de la COVID-19 dans ces milieux.

Les enfants et les jeunes âgés de moins de 18 ans qui fréquentent habituellement un établissement d'enseignement ou de garde d'enfants et qui ont été identifiés comme un contact étroit doivent continuer à fréquenter l'établissement normalement.

Il n'est pas conseillé aux enfants de moins de 5 ans d'effectuer régulièrement des tests à flux latéral. S'ils vivent avec une personne atteinte de la COVID-19, ils ne sont pas légalement tenus de s'isoler, mais vous devez limiter leurs contacts avec toute personne présentant un risque accru de maladie grave en cas d'infection par le coronavirus responsable de la COVID-19 et prendre des dispositions pour qu'ils effectuent un test PCR le plus tôt possible.

Si vous développez des [symptômes](#) à tout moment, même s'ils sont bénins, confinez-vous à domicile et isolez-vous

immédiatement, [prenez des dispositions pour passer un test PCR de dépistage de la COVID-19](#) et suivez les [directives pour les personnes présentant des symptômes de la COVID-19](#).

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

7.1 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 peuvent transmettre la maladie à d'autres personnes même si elles se sentent bien.

7.2 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](#) fabriqué avec plusieurs couches et bien ajusté, 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 personnes. 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.

Suite à l'avis d'experts cliniques et à la mise en place réussie du programme de vaccination contre la COVID-19, il n'est plus conseillé aux personnes précédemment considérées comme extrêmement vulnérables d'un point de vue médical de se confiner volontairement. Certaines personnes présentent toujours un risque accru de développer une forme grave de la maladie si elles contractent la COVID-19, et leur professionnel de santé peut leur avoir recommandé d'envisager de prendre des précautions supplémentaires. Si l'on a conseillé à un membre du foyer de prendre de telles précautions, par exemple en gardant une certaine distance avec les autres, il faut l'aider à le faire.

7.3 Mesures que vous pouvez prendre pour limiter 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. [Veuillez également consulter le guide illustré ci-joint pour réduire la transmission au sein de votre foyer.](#)

7.3.1 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.

7.3.2 Couvrez votre bouche et votre nez lorsque vous toussiez et éternuez

Couvrez votre bouche et votre nez avec des mouchoirs jetables quand vous toussiez ou éternuez. Si vous n'avez pas de mouchoir, toussiez 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.

7.3.3 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 la 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.

7.3.4 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.

7.3.5 Ventilez les espaces intérieurs

Si une personne se confîne, gardez une fenêtre de sa chambre entrouverte et la porte fermée afin de réduire la propagation de l'air contaminé à d'autres parties de la maison. Si la personne qui se confîne a besoin d'utiliser un espace partagé de la maison, comme la cuisine ou d'autres espaces de vie en présence d'autres personnes,

assurez-vous que ces espaces sont bien ventilés, par exemple en ouvrant les fenêtres pendant qu'elle les utilise et pendant un bref laps de temps après son départ.

Laissez les ventilateurs d'extraction (par exemple dans les salles de bains) fonctionner plus longtemps que d'habitude avec la porte fermée après utilisation

7.4 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.

8. Prendre soin de votre santé et votre bien-être

8.1 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.

8.2 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. Si 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.

9. Soutien financier ou autre soutien pratique

9.1 Soutien financier

Le confinement est l'une des principales mesures que nous puissions prendre pour empêcher la propagation 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 transmettiez pas la COVID-19 à d'autres personnes. Si on vous dit de vous confiner, vous devez le faire immédiatement. [Découvrez les soutiens disponibles 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. 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 à ce paiement si vous vivez en Angleterre et que vous présentez un test PCR ou LFA assisté positif, que le service Test and Trace du NHS vous a demandé de vous confiner, ou que l'application COVID-19 du NHS vous a conseillé de vous confiner.

Vous devrez également répondre à tous les critères suivants :

- 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.

9.2 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 s'appliquent toujours.

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](#) en cas d'urgence médicale et si vous avez besoin que les services d'urgence viennent à vous.

9.3 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.

9.4 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.

Ces directives sont également disponibles [en version facile à lire](#).

Withdrawn February 2022