



# COVID-19: Personnes atteintes de la COVID-19 et leurs contacts

Ces directives sont entrées en vigueur le 24 février 2022 et seront mises à jour le 1er avril 2022.

## 1. Personnes concernées par ces directives

Les personnes infectées par le coronavirus (COVID-19) ne sont plus légalement tenues de se confiner. Cependant, si vous présentez l'un des principaux symptômes de la COVID-19 ou si le résultat d'un test que vous avez passé est positif, les services de santé publique vous recommandent de vous isoler et d'éviter tout contact avec d'autres personnes.

Les recommandations suivantes s'adressent aux :

- personnes présentant l'un des principaux symptômes de la COVID-19
- personnes testées positives à la COVID-19 par test à flux latéral (LFA) ou de la réaction en chaîne par polymérase (PCR)
- personnes vivant sous le même toit ou en contact étroit avec une personne atteinte de la COVID-19

Ces directives s'appliquent également aux enfants et aux jeunes qui fréquentent habituellement un établissement d'enseignement ou de garde d'enfants, et [des directives supplémentaires sont disponibles pour ces établissements](#). Il existe des directives spécifiques

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

Les présentes directives s'appliquent en Angleterre.

## 2. Sachez reconnaître les symptômes de la COVID-19

Les principaux symptômes de la COVID-19 sont l'apparition récente de l'un des éléments 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)

Si vous présentez l'un de ces symptômes, vous [devez commander un test PCR](#). Il vous est conseillé de vous confiner et d'éviter tout contact avec d'autres personnes jusqu'à l'obtention du résultat du test.

Des [directives supplémentaires](#) sont disponibles pour les personnes qui ont été informées par le NHS qu'elles présentaient un risque plus élevé de développer une forme grave de la maladie et qui sont susceptibles d'être éligibles aux nouveaux traitements contre la COVID-19.

D'autres symptômes associés à la COVID-19 comprennent l'essoufflement, la fatigue, la perte d'appétit, les douleurs musculaires, les maux de gorge, les maux de tête, le nez bouché ou qui coule, la diarrhée, les nausées et les vomissements. Chacun de ces symptômes peut également avoir une autre cause. Si vos symptômes vous inquiètent ou s'ils s'aggravent, contactez le 111 ou parlez-en à votre médecin généraliste. En cas d'urgence, composez le 999.

La plupart des enfants et des jeunes atteints de la COVID-19 souffrent d'une maladie bénigne ou ne présentent aucun symptôme. Les enfants qui présentent des symptômes de la COVID-19 sont plus susceptibles de transmettre le virus à d'autres que ceux qui n'en ont pas.

Il est toujours possible d'attraper et de transmettre le virus responsable de la COVID-19 même si vous êtes entièrement

vacciné(e). Pour la plupart des personnes, en particulier si elles sont vaccinées, la COVID-19 est une maladie relativement bénigne. Cependant, la COVID-19 peut toujours être très grave et [certaines personnes présentent un risque plus élevé de développer une forme grave de la maladie.](#)

Dans certains cas, la COVID-19 peut provoquer des symptômes qui durent des semaines ou des mois après la disparition de l'infection. Les personnes qui ont présenté une forme bénigne de la maladie peuvent quand même avoir des problèmes à long terme.

### **3. Que faire si vous êtes atteint(e) de la COVID-19 ?**

Le moyen le plus efficace de ne pas transmettre le virus responsable de la COVID-19 est de vous confiner et d'éviter tout contact avec d'autres personnes.

Lorsqu'une personne atteinte de la COVID-19 respire, parle, tousse ou éternue, elle libère des petites particules (gouttelettes et aérosols) contenant le virus responsable de la COVID-19. Ces particules peuvent entrer en contact avec les yeux, le nez ou la bouche d'une autre personne, ou être inhalées par un tiers. Ces particules peuvent également se déposer sur les surfaces et être transmises d'une personne à une autre par le toucher.

Le risque d'attraper ou de transmettre le virus responsable de la COVID-19 peut être plus élevé à certains endroits et lors de certaines activités telles que chanter ou faire de l'exercice vigoureux. Le risque de contracter ou de transmettre le virus responsable de la COVID-19 est généralement le plus élevé lorsque vous êtes physiquement très proche d'une personne infectée. Cependant, il est possible d'être infecté même par une personne avec laquelle vous n'êtes pas en contact étroit, surtout si vous vous trouvez dans un espace très fréquenté, clos ou mal ventilé. En effet, les particules infectieuses peuvent rester en suspension dans l'air pendant un certain temps.

#### **3.1 Personne présentant un risque plus élevé de développer une forme grave de la maladie si elles contractent la COVID-19**

La COVID-19 peut tous nous affecter gravement, mais pour certaines personnes le risque est plus élevé. Pour la plupart de ces personnes, la vaccination réduit sensiblement ce risque. Le risque de développer une forme grave de la COVID-19 est très faible chez les enfants et les jeunes.

Les personnes connues pour présenter un risque plus élevé de développer une forme grave de la COVID-19 comprennent :

- les personnes âgées
- les femmes enceintes
- les personnes non vaccinées
- les personnes de tout âge dont le [système immunitaire est gravement affaibli](#)
- les personnes de tout âge atteintes de [certaines pathologies chroniques](#)

Vous ne saurez pas toujours si une personne avec laquelle vous entrez en contact à l'extérieur de votre domicile présente un risque plus élevé de développer une forme grave de la maladie. Il peut s'agir d'étrangers (par exemple, des personnes à côté desquelles vous êtes assis(e) dans les transports en commun) ou de personnes avec lesquelles vous avez des contacts réguliers (par exemple, des ami(e)s et des collègues de travail). Cela signifie qu'il est important de suivre les recommandations des présentes directives pour assurer la sécurité des autres.

### **3.2 Si vous êtes atteint(e) de la COVID-19, confinez-vous et évitez tout contact avec d'autres personnes**

Si vous êtes atteint(e) de la COVID-19, vous êtes susceptible de transmettre le coronavirus à d'autres personnes jusqu'à 2 jours avant l'apparition des symptômes et jusqu'à 10 jours après. Vous pouvez transmettre le virus responsable de la COVID-19 à d'autres personnes même si vous ne présentez que des symptômes bénins, voire aucun symptôme.

Si vous êtes atteint(e) de la COVID-19, vous devez vous confiner et éviter tout contact avec d'autres personnes. Vous devez également

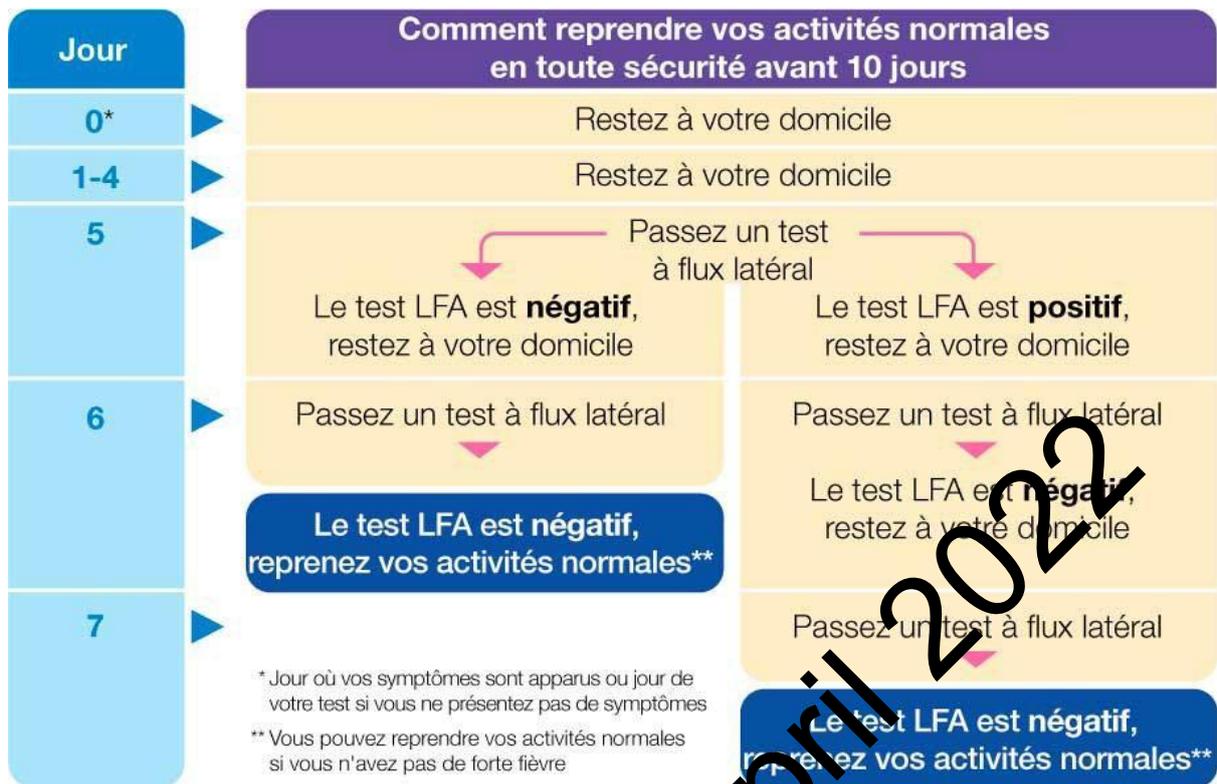
suivre les présentes recommandations si le résultat d'un de vos tests LFA est positif, même si vous ne présentez pas de symptômes.

Vous devriez :

- ne pas vous rendre au travail. Si vous ne pouvez pas travailler à domicile, vous devez discuter avec votre employeur afin de convenir des possibilités. Vous pourriez être éligible à [l'indemnité légale de maladie](#)
- demander à vos ami(e)s, votre famille, vos voisins ou [des volontaires](#) d'aller chercher de la nourriture et d'autres produits essentiels pour vous
- ne pas recevoir de visites sociales à votre domicile, y compris d'ami(e)s et de membres de votre famille
- reporter tous les services et réparations non essentiels qui nécessitent une visite à domicile
- annuler vos rendez-vous médicaux et dentaires de routine. Si vous vous inquiétez pour votre santé ou si l'on vous a demandé de vous présenter en personne pendant cette période, discutez-en d'abord avec votre contact médical et informez-le de vos symptômes ou du résultat de votre test
- dans la mesure du possible, informez les personnes avec lesquelles vous avez été en contact étroit du résultat positif de votre test afin qu'elles puissent suivre les présentes directives

De nombreuses personnes ne sont plus contagieuses au bout de 5 jours. Vous pouvez choisir d'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'en présentez pas), et un autre le jour suivant. Si ces deux tests sont négatifs et que vous ne présentez pas de forte fièvre, le risque que vous soyez encore contagieux/-se est beaucoup plus faible et vous pouvez reprendre vos activités normales en toute sécurité. [Signalez vos résultats de test LFA](#) après avoir passé chaque test.

**Comment reprendre vos activités normales en toute sécurité avant 10 jours**



Si le test LFA que vous avez effectué au 5e jour est positif, vous pouvez continuer à effectuer des tests LFA quotidien jusqu'à ce que deux d'entre eux soient négatifs.

Les enfants et les jeunes atteints de la COVID-19 ne doivent pas fréquenter leur établissement scolaire pendant la période où ils sont contagieux. Ils doivent effectuer un test LFA à partir de 5 jours après celui où leurs symptômes sont apparus (ou le jour où leur test a été effectué s'ils n'en présentaient pas), et un autre le jour suivant. Si les résultats de ces deux tests sont négatifs, ils doivent retourner dans leur établissement scolaire s'ils en fréquentent normalement un, à condition qu'ils se sentent assez bien pour le faire et qu'ils n'aient pas de fièvre. Ils doivent suivre les directives s'appliquant à leur établissement scolaire.

Évitez de rencontrer des personnes présentant un risque plus élevé de développer une forme grave de la maladie si elles contractent la COVID-19, en particulier celles dont le système immunitaire est gravement affaibli, pendant les 10 jours suivant l'apparition de vos symptômes (ou le jour où votre test a été effectué si vous n'en présentiez pas).

Pendant la période où vous êtes contagieux/-se, le risque que vous transmettiez le virus responsable de la COVID-19 aux autres membres de votre foyer est élevé. Voici des mesures simples que vous pouvez prendre pour contribuer à éviter la transmission :

- tenez-vous à l'écart des autres occupants de votre foyer et réduisez au minimum le temps passé dans les espaces communs tels que la cuisine et le salon. Ceci est particulièrement important si un membre de votre foyer n'est pas vacciné ou présente un risque plus élevé de développer une forme grave de la maladie s'il contracte la COVID-19, en particulier s'il s'agit d'une personne dont [le système immunitaire est gravement affaibli](#)
- si vous devez passer du temps dans les espaces communs, portez un [masque](#) fabriqué avec plusieurs couches et bien ajusté, ou un masque chirurgical. Aérez la pièce en ouvrant les fenêtres et en les laissant ouvertes pendant au moins 10 minutes après avoir quitté la pièce. Laissez les ventilateurs d'extraction fonctionner plus longtemps que d'habitude avec la porte fermée après utilisation
- couvrez votre bouche et votre nez avec des mouchoirs jetables quand vous toussiez ou éternuez. Jetez les mouchoirs dans un sac poubelle et lavez-vous immédiatement les mains ou utilisez un gel hydroalcoolique
- lavez-vous les mains à l'eau et au savon pendant 20 secondes ou en utilisant un gel hydroalcoolique après avoir toussé, éternué ou vous être mouché(e) et avant de manger ou de manipuler des aliments. Évitez de vous toucher le visage
- dans la mesure du possible, utilisez une salle de bains différente de celle des autres occupants de votre foyer. Si ce n'est pas possible, essayez d'utiliser la salle de bains en dernier
- 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

[GermDefence](#) est un site Internet utile 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.

### **3.3 Si vous devez quitter votre domicile**

Le moyen le plus efficace de ne pas transmettre le virus responsable de la COVID-19 est de vous confiner et d'éviter tout contact avec d'autres personnes. Nous sommes conscients que ce n'est pas toujours possible, mais vous devez suivre les présentes directives aussi étroitement que possible.

Si vous êtes atteint(e) de la COVID-19 et que vous devez quitter votre domicile alors que vous êtes encore contagieux/-se, vous devez prendre les mesures suivantes pour réduire le risque de transmettre le virus à d'autres personnes :

- portez un [masque](#) fabriqué avec plusieurs couches et bien ajusté, ou un masque chirurgical
- évitez les contacts étroits avec toute personne présentant un risque plus élevé de développer une forme grave de la maladie si elles contractent la COVID-19, en particulier celles dont le [système immunitaire est gravement affaibli](#)
- évitez les endroits très fréquentés. Si vous devez prendre les transports en commun, évitez les périodes de grande fréquentation, par exemple en utilisant les services en dehors des heures de pointe
- évitez les grands rassemblements et événements sociaux, ou tout endroit mal ventilé, très fréquenté ou clos
- limitez autant que possible les contacts étroits avec les personnes extérieures à votre foyer. Rencontrez les autres personnes à l'extérieur et essayez de rester à au moins 2 mètres d'elles
- faites de l'exercice à l'extérieur dans des endroits où vous n'aurez pas de contact avec d'autres personnes
- veillez à avoir une bonne hygiène des mains et respiratoire

#### **4. Que faire si vous êtes un contact étroit d'une personne atteinte de la COVID-19 ?**

Les autres occupants du foyer d'une personne atteinte de la COVID-19 courent un risque plus élevé de la contracter, car ils sont plus susceptibles d'avoir des contacts étroits prolongés avec elle. Les personnes qui ont passé la nuit dans le foyer d'une personne atteinte de COVID-19 [pendant qu'elle était contagieuse](#) présentent également un risque élevé.

Si vous vivez avec une personne atteinte de la COVID-19 ou avez passé la nuit dans son foyer, il vous est conseillé de/d' :

- limiter les contacts avec la personne atteinte de la COVID-19
- travailler à domicile si cela est possible
- éviter les contacts étroits avec toute personne présentant [un risque plus élevé de développer une forme grave de la maladie](#) si elles contractent la COVID-19, en particulier celles dont le [système immunitaire est gravement affaibli](#)
- limiter les contacts étroits avec les personnes extérieures à votre foyer, en particulier dans les lieux très fréquentés, clos ou mal ventilés
- porter un [masque](#) fabriqué avec plusieurs couches et bien ajusté, ou un masque chirurgical dans les endroits très fréquentés, clos ou mal ventilés, ainsi que ceux où vous êtes en contact étroit avec d'autres personnes
- faire très attention aux [principaux symptômes de la COVID-19](#). Si vous présentez l'un de ces symptômes, [commandez un test PCR](#). Il vous est conseillé de vous confiner et d'éviter tout contact avec d'autres personnes jusqu'à l'obtention du résultat du test

Suivez ces recommandations pendant 10 jours après le jour d'apparition des symptômes (ou le jour où son test a été passé si elle n'en présentait pas) de la personne avec laquelle vous vivez ou chez laquelle vous avez séjourné.

Les enfants et les jeunes qui fréquentent habituellement un établissement d'enseignement ou de garde d'enfants et qui vivent avec une personne atteinte de la COVID-19 doivent continuer à fréquenter l'établissement normalement.

Si vous êtes un contact d'une personne atteinte de la COVID-19 mais que vous ne vivez pas avec elle ou que vous n'avez pas passé la nuit dans son foyer, vous courez moins de risques d'être contaminé(e).

Suivez soigneusement les directives intitulées [Coronavirus : comment rester en sécurité et contribuer à prévenir la transmission](#)

## **5. Bien-être et soutien pratique pendant votre confinement**

Se confiner et éviter tout contact avec d'autres personnes peut se révéler difficile, frustrant et créer un sentiment de solitude pour certaines personnes. 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 pour vous aider à mieux prendre soin de votre bien-être mental.

Le [programme de bénévoles du NHS](#) reste disponible 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 obtenir 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 Internet 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.

Withdrawn 1 April 2022