



Directives à l'intention des individus ayant été en contact avec des personnes testées positives au coronavirus (COVID-19) et qui ne vivent pas avec ces dernières

Mises à jour le 31 juillet 2020

Si vous vivez avec une personne qui présente des symptômes de coronavirus (COVID-19) ou qui a fait l'objet d'un test au résultat positif, vous devez suivre les directives sur le [Confinement à domicile : directives pour les foyers présentant un cas possible ou confirmé de COVID-19](#).

Si vous avez été en contact étroit avec une personne testée positive à la COVID-19, mais que vous ne vivez pas avec elle, suivez les directives ci-dessous. Cela peut inclure des membres de votre [bulle de soutien](#).

À qui s'adressent ces directives ?

Ces directives s'adressent aux personnes qui ont été averties par le service de test et de traçage du NHS (NHS Test and Trace) qu'elles avaient été en contact avec une personne testée positive à la COVID-19.

Ces directives expliquent les étapes à suivre si le service de test et de traçage du NHS vous avertit que vous avez été en contact avec une personne testée positive à la COVID-19 et que vous ne vivez pas avec cette dernière.

Le service de test et de traçage du NHS vous avertira par SMS, e-mail ou téléphone.

Qu'entendons-nous par « contact » ?

Un « contact » est un individu qui a été à proximité d'une personne testée positive à la COVID-19 à tout moment dans les 2 jours avant que celle-ci ne présente des symptômes jusqu'à 10 jours après l'apparition des symptômes (ce qui correspond au moment où elle est devenue contagieuse). Par exemple, un contact peut être :

- des individus qui ont passé beaucoup de temps dans le même foyer qu'une personne testée positive à la COVID-19
- des partenaires sexuels
- un individu qui a été face à face (à moins d'un mètre) avec une personne testée positive à la COVID-19, y compris
 - si l'on a toussé face à lui
 - s'il y a eu une conversation en face à face à moins d'un mètre
 - s'il y a eu un contact physique, ou
 - s'il y a eu un contact à moins d'un mètre, pendant une minute ou plus longtemps, sans face à face
- un individu qui s'est trouvé à moins de 2 mètres d'une personne testée positive à la COVID-19 pendant plus de 15 minutes
- un individu qui a voyagé dans un petit véhicule avec une personne testée positive à la COVID-19, ou dans un grand véhicule ou un avion près d'une personne testée positive à la COVID-19

Une interaction entre 2 personnes à travers un écran en plexiglas (ou équivalent) ne serait pas considérée comme un contact suffisant, à condition qu'il n'y ait pas eu d'autres contacts comme ceux indiqués ci-dessus.

Les recommandations médicales sont claires : les contacts d'une personne qui a été testée positive à la COVID-19 doivent se confiner à domicile parce qu'ils risquent de développer des symptômes dans les 14 prochains jours et pourraient contaminer d'autres personnes avant l'apparition de leurs symptômes.

Si vous avez été en contact avec une personne testée positive à la COVID-19, le service de test et de traçage du NHS vous avertira par SMS, e-mail ou téléphone. Dans ce cas, veuillez suivre de près les directives exposées dans le présent document.

Si vous n'avez pas été averti(e) que vous étiez un contact, cela signifie que vous n'avez pas besoin de vous confiner et que vous devez suivre les directives générales, par exemple la distanciation sociale, le lavage des mains, et le fait de vous couvrir la bouche et le nez quand vous toussiez et éternuez.

Ces directives ne s'appliquent pas au personnel sanitaire ni aux personnes travaillant dans les domaines de la santé et des services sociaux, qui doivent suivre [des directives spécifiques](#).

Qu'est-ce qu'une « bulle de soutien » ?

Les adultes qui vivent seuls ou uniquement avec des enfants dépendants peuvent désormais former une bulle de soutien avec un autre foyer, s'ils le souhaitent. Toutes les personnes appartenant à une bulle de soutien pourront passer du temps ensemble

au sein de leurs domiciles respectifs, y compris y passer la nuit, sans nécessité de respecter une distance de 2 mètres. De plus amples informations sur les bulles de soutien sont disponibles dans les [directives sur les rencontres avec des personnes extérieures à votre foyer](#). Si vous êtes membre d'une bulle de soutien et que vous avez récemment été en contact étroit avec une personne testée positive au coronavirus (COVID-19), le service de test et de traçage du NHS pourrait vous contacter et vous demander de suivre les présentes directives.

Principaux messages

S'il vous a été indiqué que vous avez été en contact avec une personne testée positive à la COVID-19, les recommandations médicales sont claires : vous devez immédiatement vous confiner à domicile pendant 14 jours à compter de la date de votre dernier contact avec cette personne.

Confinez-vous à domicile pendant 14 jours et suivez les directives sur le confinement ci-dessous. Ne vous rendez pas au travail, à l'école ou dans des lieux publics, et n'empruntez pas les transports publics ou des taxis.

Vous risquez de développer la COVID-19 dans les 14 jours suivants. Comme nous savons désormais que la période de contagion peut commencer jusqu'à 2 jours avant l'apparition des symptômes, vous pourriez contaminer d'autres personnes si vous ne vous confinez pas.

Même si vous êtes asymptomatique, vous pouvez quand même être infecté(e) et transmettre le virus sans le savoir.

Il n'est pas nécessaire que vous passiez un test à moins que vous ne présentiez des symptômes de la COVID-19. Les symptômes les plus importants sont : une toux nouvelle et persistante, une température élevée, et une perte ou une altération de votre sens normal du goût ou de l'odorat (anosmie)

Si vous ne présentez pas de symptômes de la COVID-19, les autres membres de votre foyer n'ont pas besoin de se confiner à domicile avec vous.

Prenez des mesures pour limiter la transmission du virus dans votre domicile : par exemple, lavez-vous régulièrement les mains pendant au moins 20 secondes en utilisant du savon et de l'eau, ou du gel hydroalcoolique.

Si vous vivez avec une personne vulnérable ou extrêmement vulnérable d'un point de vue médical, tenez-vous éloigné(e) d'elle autant que possible, en suivant les présentes

directives. Pour les personnes extrêmement vulnérables d'un point de vue médical, suivez les [directives sur le confinement volontaire](#).

Comment m'informerait-on que je suis un contact ?

Le service de test et de traçage du NHS contactera tout individu ayant été en contact avec une personne testée positive à la COVID-19 par SMS, e-mail ou téléphone.

Que dois-je faire si j'ai été en contact avec une personne qui a été testée positive à la COVID-19 ?

Si vous avez été informé(e) que vous êtes un contact, les recommandations médicales sont claires : vous devez immédiatement vous confiner à domicile pendant 14 jours à compter de la date de votre dernier contact avec la personne qui a été testée positive à la COVID-19.

Le confinement signifie que vous devez rester à votre domicile et ne pas en sortir pendant 14 jours.

Il est très important que vous suiviez ces recommandations même si vous vous sentez bien, dans la mesure où les symptômes peuvent mettre jusqu'à 14 jours à apparaître après votre dernier contact avec la personne qui a été testée positive à la COVID-19.

Vous confiner à domicile de cette manière contribuera à protéger votre famille, vos ami(e)s, le reste de la communauté et le NHS.

Je pense avoir été en contact avec une personne qui a été testée positive à la COVID-19, mais je n'ai pas été averti(e) et on ne m'a pas conseillé de me confiner. Que dois-je faire ?

Le service de test et de traçage du NHS avertira et conseillera les contacts qui doivent se confiner. Si vous n'avez pas été averti(e), cela signifie que vous n'avez pas besoin de vous confiner.

Si vous pensez présenter des symptômes du coronavirus ou que vous vivez avec une personne qui présente des symptômes du coronavirus, vous devez suivre les directives [Confinement à domicile : directives pour les foyers présentant un cas possible ou confirmé de COVID-19](#).

Directives sur le confinement

Confinez-vous à votre domicile pendant 14 jours à compter de la date de votre dernier contact avec la personne qui a été testée positive à la COVID-19.

Ne vous rendez pas au travail, à l'école ou dans des lieux publics, et n'empruntez pas les transports publics ou des taxis.

Vous ne devez pas sortir, même pour acheter des denrées alimentaires ou d'autres produits essentiels, et la pratique d'exercice physique doit être effectuée à l'intérieur de votre domicile.

Vous confiner à domicile pendant cette période de 14 jours contribuera à protéger votre famille, vos ami(e)s et le NHS. De cette manière, vous pouvez également protéger les personnes les plus vulnérables au sein de la société, en réduisant le risque d'une deuxième vague de COVID-19 dans le reste de la communauté.

Si vous vivez avec des enfants, nous sommes conscients que toutes ces mesures ne seront pas possibles, mais suivez ces directives au mieux de vos capacités. Nous sommes également conscients que toutes ces mesures ne seront pas possibles si vous ou les personnes avec lesquelles vous vivez présentez des troubles importants, tels que des troubles de l'apprentissage, de l'autisme ou une maladie mentale grave. Veuillez continuer à suivre ces conseils 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.

Si vous vivez avec des personnes vulnérables ou extrêmement vulnérables d'un point de vue médical, tenez-vous éloigné(e) d'elles autant que possible, en suivant [les présentes directives](#). Pour les personnes extrêmement vulnérables d'un point de vue médical, suivez les [directives sur le confinement volontaire](#).

Si vous ne présentez pas de symptômes de la COVID-19 pendant votre confinement à domicile

Vous devez vous confiner à domicile pendant 14 jours à compter de la date de votre dernier contact avec la personne qui a été testée positive à la COVID-19, même si vous ne présentez pas de symptômes.

Si vous ne présentez pas de symptômes de la COVID-19, vous ne devez pas prendre de dispositions pour être testé(e).

Les autres membres de votre foyer n'ont pas besoin de se confiner avec vous si vous ne présentez pas de symptômes de la COVID-19, mais ils doivent redoubler de vigilance dans le respect des directives sur la distanciation sociale, le lavage des mains et l'hygiène respiratoire. Si vous avez besoin d'aide pour faire vos courses ou d'autres

achats, aller chercher des médicaments ou promener votre chien, vous devez solliciter des ami(e)s ou votre famille.

Vous pouvez également commander vos achats en ligne et vos médicaments par téléphone ou en ligne. Les livreurs ne doivent pas entrer chez vous, demandez-leur de déposer les produits à l'extérieur où vous les récupérez par la suite.

Des directives supplémentaires sur [l'accès à la nourriture et aux denrées essentielles](#) sont disponibles.

Si vous êtes employé(e) et que vous n'êtes pas en mesure de travailler à domicile, veuillez consulter ces [directives](#) du ministère du Travail et des Retraites pour connaître le soutien disponible pour vous aider à vous confiner.

Nous savons qu'un confinement prolongé à domicile peut être difficile, frustrant et créer un sentiment de solitude pour certaines personnes, mais vous pouvez prendre des mesures pour [le rendre plus facile](#) ou consulter le site Web [Every Mind Matters](#).

Ce que vous devez faire si vous présentez des symptômes de la COVID-19 au cours des 14 jours de votre confinement à domicile

Pour la plupart des gens, la COVID-19 est une maladie bénigne. Toutefois, si vous présentez des symptômes, vous devez continuer à vous confiner à domicile et prendre des dispositions pour être testé(e) afin de déterminer si vous êtes atteint(e) de la COVID-19 : consultez [NHS.UK](#) pour prendre rendez-vous ou contactez NHS 119 par téléphone si vous n'avez pas accès à Internet.

Dès que vous présentez des symptômes, vous et tous les membres de votre foyer devez suivre les directives [Confinement à domicile : directives pour les foyers présentant un cas possible ou confirmé de COVID-19](#).

Si votre test est négatif, vous devez quand même terminer votre confinement de 14 jours, car vous pourriez quand même développer la COVID-19. Vous devez continuer à suivre les recommandations fournies dans les présentes directives.

Les personnes avec lesquelles je vis doivent-elles se confiner à domicile avec moi pendant 14 jours ?

Si vous avez été en contact avec une personne qui a été testée positive à la COVID-19, mais que vous ne présentez pas de symptômes, les autres personnes qui vivent avec vous n'ont pas besoin de se confiner et doivent suivre les directives générales.

Si vous présentez des symptômes de la COVID-19, vous devez prendre des dispositions pour être testé(e) afin de déterminer si vous êtes atteint(e) de la COVID-19 : consultez [NHS.UK](https://www.nhs.uk) pour prendre rendez-vous ou contactez NHS 119 par téléphone si vous n'avez pas accès à Internet. Si vous vivez avec d'autres personnes, elles doivent commencer à se confiner à domicile en attendant que vous receviez les résultats de votre test. Vous devez suivre les directives [Confinement à domicile : directives pour les foyers présentant un cas possible ou confirmé de COVID-19](#).

Vous confiner à domicile pendant cette période de 14 jours contribuera à protéger votre famille, vos ami(e)s et le NHS. Vous confiner à domicile de cette manière peut également protéger les personnes les plus vulnérables au sein de la société, en réduisant le risque d'une deuxième vague de COVID-19 dans le reste de la communauté.

Que dois-je faire si je vis avec une personne qui présente des symptômes de la COVID-19 ?

Si vous vivez avec une personne qui présente des symptômes, les recommandations médicales sont claires : cette personne, ainsi que tous ceux qui vivent avec elle, vous y compris, doivent se confiner à domicile.

Elle devra prendre des dispositions pour être testée afin de déterminer si elle est atteinte de la COVID-19 : consultez [NHS.UK](https://www.nhs.uk) pour prendre rendez-vous ou contactez NHS 119 par téléphone si vous n'avez pas accès à Internet.

Cette personne et ceux qui vivent avec elle doivent suivre les directives [Confinement à domicile : directives pour les foyers présentant un cas possible ou confirmé de COVID-19](#).

Ayez une bonne hygiène des mains et respiratoire

Lavez-vous fréquemment les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes, puis séchez-les soigneusement ou utilisez un désinfectant pour les mains. Évitez de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche si vous ne vous êtes pas lavé les mains. Couvrez votre bouche et votre nez lorsque vous toussiez et éternuez.

Beaucoup de personnes confinées trouvent utile de se rappeler la raison pour laquelle ce qu'elles font est si important. Certaines personnes sont gravement affectées par la COVID-19, particulièrement celles qui sont vulnérables ou extrêmement vulnérables d'un point de vue médical. En vous confinant à domicile, vous protégez la vie d'autres

personnes (celle de vos ami(e)s, de vos proches et du reste de la communauté), tout en garantissant que le NHS ne sera pas débordé.

Je pense avoir été en contact étroit avec une personne qui a été testée pour la COVID-19, mais qui n'a pas encore reçu les résultats du test. Que dois-je faire ?

À ce stade, vous n'avez pas besoin de vous confiner. Vous devez redoubler de vigilance dans la pratique de la distanciation physique et de la bonne hygiène des mains et respiratoire.

Le service de test et de traçage du NHS avertira et conseillera les contacts des personnes testées positives à la COVID-19 qui doivent se confiner. Si vous n'avez pas été averti(e), cela signifie que vous n'avez pas besoin de vous confiner.

Que dois-je faire si je présente des symptômes de la COVID-19 APRÈS mon confinement de 14 jours à domicile ?

Si, après 14 jours de confinement, vous présentez des symptômes de la COVID-19, vous devez immédiatement vous confiner de nouveau et prendre des dispositions pour être testé(e) afin de déterminer si vous êtes atteint(e) de la COVID-19 : consultez [NHS.UK](https://www.nhs.uk) pour prendre rendez-vous ou contactez NHS 119 par téléphone si vous n'avez pas accès à Internet.

Vous devez suivre les directives [Confinement à domicile : directives pour les foyers présentant un cas possible ou confirmé de COVID-19](#). Si vous vivez avec d'autres personnes, elles doivent également se confiner à domicile en attendant les résultats de votre test.

Si votre résultat est positif, vous devez vous confiner pendant 10 jours. Les autres membres de votre foyer devront se confiner de nouveau pendant 14 jours.

Devrai-je me confiner si j'ai déjà été testé(e) positif/ve pour la COVID-19, mais que j'ai à présent été averti(e) que j'avais été en contact avec une personne testée positive à la COVID-19 ?

Si vous avez déjà été testé(e) positif/ve pour la COVID-19, vous avez probablement développé une immunité à court terme à la maladie. Cependant, il n'est pas certain que cela se produira pour toutes les personnes qui ont été atteintes de la COVID-19. Nous ignorons également combien de temps l'immunité à la maladie pourrait durer.

Si vous avez été informé(e) que vous avez été en contact avec une personne testée positive à la COVID-19, vous devez immédiatement vous confiner et suivre les présentes directives.

Vous confiner à domicile pendant 14 jours est très important même si vous avez déjà eu la COVID-19. Cela contribuera à protéger votre famille, vos ami(e)s et le NHS. Vous contribuerez à protéger les personnes les plus vulnérables au sein de la société, en limitant la propagation de la pandémie dans le reste de la communauté et en réduisant le risque d'une deuxième vague de COVID-19.

Si vous commencez à présenter des symptômes de la COVID-19, vous devez prendre des dispositions pour être testé(e) afin de déterminer si vous êtes atteint(e) de la COVID-19 : consultez [NHS.UK](https://www.nhs.uk) ou contactez NHS 119 par téléphone si vous n'avez pas accès à Internet. Vous devez suivre les directives [Confinement à domicile : directives pour les foyers présentant un cas possible ou confirmé de COVID-19](#).