



Directives à l'intention des foyers où cohabitent des grands-parents, des parents et des enfants, et comprenant une personne à risque élevé ou un cas possible ou confirmé de coronavirus (COVID-19)

Mises à jour le 31 juillet 2020

Ces directives s'appliquent à l'échelle nationale. Si des restrictions locales ont été mises en place dans votre secteur, consultez les [informations sur les restrictions locales](#)

Les symptômes

Les symptômes les plus importants du coronavirus (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, vous devez rester à la maison et vous [soumettre à un test](#) pour savoir si vous souffrez de la COVID-19.

Qu'entendons-nous par un cas possible ou confirmé de COVID-19 ?

Un cas possible est une personne qui présente des symptômes de la COVID-19 et qui est en attente du résultat d'un test.

Un cas confirmé est une personne qui a été testée positive pour la COVID-19.

Personnes concernées par ces directives

Ces directives s'adressent :

- aux foyers où cohabitent des grands-parents, des parents et des enfants et dont un membre est âgé de 70 ans ou plus, ce qui signifie qu'il présente un risque élevé de tomber gravement malade en cas de coronavirus
- aux personnes vulnérables d'un point de vue médical, y compris toute personne âgée de 70 ans ou plus, ainsi que les personnes de moins de 70 ans concernées par les points énumérés ci-dessous (c'est-à-dire tout adulte à qui il est demandé de se faire vacciner contre la grippe chaque année pour des raisons médicales) :
 - maladies respiratoires chroniques (à long terme), telles que [l'asthme](#), la [bronchopneumopathie chronique obstructive \(BPCO\)](#), l'emphysème ou la [bronchite](#)
 - maladies cardiaques chroniques, telles que [l'insuffisance cardiaque](#)
 - [insuffisance rénale chronique](#)
 - maladies hépatiques chroniques, telles que [l'hépatite](#)
 - maladies neurologiques chroniques, telles que la [maladie de Parkinson](#), la [maladie du neurone moteur](#), la [sclérose en plaques \(SEP\)](#) ou la paralysie cérébrale
 - [diabète](#)
 - troubles liés à la rate, par exemple la [drépanocytose](#) ou si vous avez subi une ablation de la rate
 - système immunitaire affaibli en raison d'affections telles que le [VIH et le sida](#), ou de médicaments tels que les [comprimés de stéroïdes](#) ou la [chimiothérapie](#)
 - obésité morbide (indice de masse corporelle ou IMC supérieur ou égal à 40)
 - femmes enceintes

Il existe une autre catégorie de personnes souffrant de problèmes de santé sous-jacents graves qui sont extrêmement vulnérables d'un point de vue médical, ce qui signifie qu'elles courent un risque très élevé de contracter une maladie grave due au coronavirus. Ces personnes, leur famille et leurs soignants doivent suivre les [directives sur le confinement volontaire](#).

Mon foyer sera-t-il testé si nous pensons présenter des symptômes de la COVID-19 ?

Toute personne présentant des symptômes de la COVID-19 tels qu'une forte fièvre, une toux nouvelle et persistante, ou une perte ou une altération de votre sens normal du goût ou de l'odorat (anosmie) même légère) doit immédiatement se confiner à domicile pour au moins 10 jours à compter de l'apparition de vos symptômes et prendre des dispositions pour se soumettre un test. Si vous ne présentez pas de symptômes pendant votre période de confinement à domicile, mais que vous avez été testé(e) positif/ve à la COVID-19, vous devez vous confiner à domicile pendant au moins 10 jours à compter du jour où vous avez subi le test. Si vous développez des symptômes pendant votre période de confinement à domicile, vous devez commencer

une nouvelle période de 10 jours de confinement à domicile à compter de l'apparition de vos symptômes.

Toute personne présentant des symptômes de la COVID-19 doit immédiatement se confiner à domicile et [prendre des dispositions pour se soumettre à un test](#) pour déterminer si elle est atteinte de la COVID-19.

Si vous présentez des symptômes, vous voudrez peut-être alerter les personnes avec lesquelles vous avez été en contact étroit au cours des dernières 48 heures pour leur faire savoir que vous pourriez être atteint de la COVID-19 mais que vous attendez le résultat d'un test. À ce stade, ces personnes ne devront pas se confiner. Alerter les personnes avec lesquelles vous avez été en contact leur permet d'être plus vigilantes dans la pratique de la distanciation physique et de la bonne hygiène des mains et respiratoire. Ces personnes peuvent également être plus attentives aux symptômes qu'elles pourraient développer.

Les personnes testées positives recevront un SMS, un courriel ou un appel téléphonique leur demandant de se connecter au site web de test et de traçage du NHS (NHS Test and Trace) afin de créer un compte confidentiel où elles pourront enregistrer les coordonnées de leurs récents contacts proches. Si vous n'avez pas accès à Internet, vous serez contacté(e) par un agent de suivi des contacts travaillant pour le service de test et de traçage du NHS. Les informations que vous fournirez seront traitées dans la plus stricte confidentialité et permettront au service de test et de traçage du NHS de contacter ces personnes et de leur donner des conseils pour savoir si elles doivent se confiner. Cela permettra d'arrêter la propagation de la COVID-19. Les personnes contactées ne seront pas informées de votre identité, mais en les alertant dès l'apparition des premiers symptômes, vous ferez en sorte qu'elles soient prêtes à être contactées par le service de test et de traçage.

Les personnes présentant des symptômes qui pourraient être dus à la COVID-19 et leur foyer sont priés de rester à domicile.

Raisons pour lesquelles il est très important de rester à domicile

Il est très important que les personnes présentant des symptômes qui pourraient être dus à la COVID-19 et les membres de leur foyer restent à domicile. Cela aidera à prévenir la propagation du virus à la famille, aux amis, à la communauté au sens large, en particulier aux personnes [extrêmement vulnérables d'un point de vue médical](#). Le contrôle de la propagation du virus nous aidera à protéger le NHS et à sauver des vies.

Les personnes présentant des symptômes doivent rester chez elles pendant au moins 10 jours à compter de l'apparition de leurs symptômes, comme indiqué dans la

section [mettre fin au confinement](#) ci-dessous. Ceci réduira le risque de transmission à d'autres personnes.

Si vous ou un membre de votre foyer présentez des symptômes pouvant être causés par la COVID-19, vous devez alors éviter autant que possible tout contact avec les autres membres du foyer.

Les autres membres de votre foyer, y compris ceux qui ne présentent aucun symptôme, doivent rester à domicile et ne pas en sortir pendant 14 jours. Ne vous rendez pas au travail, à l'école ou dans les lieux publics, et n'utilisez pas les transports publics ou les taxis. Si possible, ne sortez même pas pour acheter de la nourriture ou d'autres produits essentiels, et limitez-vous à faire de l'exercice physique à votre domicile. Cette période de 14 jours commence le jour où la première personne de votre domicile est tombée malade. Vous trouverez de plus amples informations dans la section [mettre fin au confinement](#) ci-après.

Rester à votre domicile pendant 14 jours réduira significativement le nombre total de concitoyens que votre foyer pourrait infecter.

Si vous avez besoin d'aide pour faire vos courses ou d'autres achats, aller chercher des médicaments ou promener votre chien, demandez l'aide de vos amis ou de 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 récupérerez par la suite. Des directives supplémentaires sur [l'accès à la nourriture et aux produits essentiels](#) sont disponibles.

Si vous présentez des symptômes de la COVID-19 et qu'une personne de 70 ans ou plus, ou une personne vulnérable d'un point de vue médical, vit avec vous

Vous devez prendre les mesures suivantes :

Dans la mesure du possible, faites en sorte que toute personne [vulnérable d'un point de vue médical](#) ou [extrêmement vulnérable d'un point de vue médical](#) puisse quitter votre domicile et rester chez des amis ou des proches pendant la durée de votre période de confinement à domicile. S'il n'est pas possible que les personnes vulnérables quittent votre domicile, éloignez-vous d'elles le plus possible, en suivant les [directives sur le confinement](#).

Les personnes vulnérables ou extrêmement vulnérables d'un point de vue clinique doivent être encouragées à prendre des précautions pour minimiser leurs contacts

avec les autres membres de votre foyer, que ces derniers présentent ou non des symptômes. Ces personnes doivent réduire au minimum le temps passé dans les espaces communs tels que les cuisines, les salles de bains et les salons. Tout espace partagé doit être bien ventilé.

Essayez de vous tenir à 2 mètres (3 pas) des personnes âgées de 70 ans ou plus, ou des personnes vulnérables d'un point de vue médical, et encouragez-les à dormir dans un autre lit si possible. Si possible, elles devraient utiliser une salle de bains différente de celle des autres occupants de votre domicile. Assurez-vous qu'elles n'utilisent pas les mêmes serviettes que les autres occupants de votre domicile pour se sécher après un bain ou une douche, et après s'être lavé les mains.

Si vous partagez des toilettes et une salle de bains avec une personne âgée de 70 ans ou plus, ou une personne vulnérable d'un point de vue médical, il est important de nettoyer les installations chaque fois que vous les utilisez (par exemple, en essuyant les surfaces avec lesquelles vous êtes entré(e) en contact). Il est également recommandé d'établir un planning pour se laver, la personne âgée utilisant en premier lieu les installations.

Si vous partagez une cuisine avec une personne âgée de 70 ans ou plus, ou une personne vulnérable d'un point de vue médical, évitez de l'utiliser en sa présence. Dans la mesure du possible, ces personnes devraient emporter et manger leurs repas dans leur chambre. Si vous en avez un, utilisez un lave-vaisselle pour laver et sécher la vaisselle et les couverts sales de la famille. Si ce n'est pas possible, lavez-les en utilisant votre liquide vaisselle habituel et de l'eau chaude, puis séchez-les soigneusement. Si la personne âgée de 70 ans ou plus, ou la personne vulnérable d'un point de vue médical, utilise sa propre vaisselle et ses propres couverts, n'oubliez pas d'utiliser un torchon séparé pour les sécher.

Nous comprenons qu'il sera difficile pour certaines personnes de vivre isolées des autres occupants de leur domicile. Vous devez faire de votre mieux pour suivre ces directives et tous les membres de votre foyer doivent :

- se laver les mains plus fréquemment, pendant 20 secondes, à l'eau et au savon ou utiliser un désinfectant pour les mains et éviter de se toucher le visage
- nettoyer régulièrement les surfaces fréquemment touchées
- les [directives sur le confinement à domicile pour les foyers présentant des cas possibles de COVID-19](#) contiennent des indications plus détaillées sur les mesures à prendre en matière de nettoyage, d'élimination des déchets, de lavage du linge et d'autres informations utiles

Vivre avec des enfants

Nous sommes conscients que toutes ces mesures ne seront pas possibles si vous vivez avec des enfants, mais continuez à suivre ces conseils au mieux de vos capacités.

Jusqu'à présent, nous avons constaté que les enfants atteints de la COVID-19 semblent être moins gravement touchés. Il est néanmoins important de faire de votre mieux pour que tous les membres de votre foyer suivent ces directives.

Si vous ou votre famille avez besoin d'un avis médical

Consultez rapidement un médecin si votre état ou celui d'un membre de votre foyer s'aggrave. Si ce n'est pas une urgence, contactez le [service COVID-19 en ligne NHS 111](#). Si vous n'avez pas accès à Internet, vous devrez appeler NHS 111.

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

Tous les rendez-vous médicaux et dentaires de routine doivent généralement être annulés lorsque vous et votre famille vous confinez à domicile. Si vous vous inquiétez ou si l'on vous a demandé de vous présenter en personne pendant la période de confinement à domicile, discutez-en d'abord avec votre contact médical (par exemple, votre médecin ou votre dentiste, l'hôpital local ou le service ambulatoire), en utilisant le numéro qu'ils vous ont fourni.

Veiller à votre bien-être tout en restant à domicile

Nous savons que rester à domicile pendant une période prolongée peut être difficile et frustrant, que certaines personnes peuvent souffrir de solitude et que vous ou d'autres membres de votre foyer pouvez être déprimés. Cela peut être particulièrement éprouvant si vous vivez dans un espace réduit ou sans accès à un jardin.

Il est important de prendre soin de votre esprit comme de votre corps, et d'obtenir un soutien si vous en avez besoin. Restez en contact avec votre famille et vos amis par téléphone ou sur les réseaux sociaux. Il existe également des sources de soutien et d'information utiles, comme le site Internet [Every Mind Matters](#).

Réfléchissez aux activités que vous pouvez faire pendant votre période de confinement à domicile. Les personnes qui sont restées à domicile pendant une semaine ou plus se sont occupées avec des activités telles que la cuisine, la lecture, l'apprentissage en ligne et le visionnage de films. Si vous vous sentez suffisamment en forme, vous pouvez faire de l'exercice léger à domicile.

Pour les membres de la famille âgés de 70 ans ou plus, ou étant vulnérables d'un point de vue médical, et qui ne présentent pas de symptômes, il est important d'éviter autant que possible tout contact avec les autres membres de la famille ; [voir les directives ci-dessus sur les personnes âgées de 70 ans ou plus et les personnes vulnérables d'un point de vue médical](#).

Beaucoup de personnes trouvent utile de se rappeler la raison pour laquelle ce qu'elles font est si important. Il est à espérer qu'aucun membre de votre famille n'éprouvera plus que de légers symptômes, mais certaines personnes sont gravement affectées par la COVID-19. En restant chez vous, vous contribuez à protéger vos amis et votre famille ainsi que les autres personnes de votre communauté, tout en veillant à ce que le NHS ne soit pas débordé.

N'oubliez pas qu'il est tout à fait acceptable de parler de vos inquiétudes aux personnes en lesquelles vous avez confiance et ce faisant, il est possible que vous les aidiez également. Vous pouvez également utiliser une [ligne d'assistance téléphonique recommandée par le NHS](#).

Voir plus de [directives pour le public sur les aspects de la COVID-19 liés à la santé mentale et au bien-être](#)

Voici quelques astuces pour faciliter votre confinement :

- planifier à l'avance et réfléchir à ce dont vous aurez besoin pour pouvoir rester chez vous pendant toute la durée du confinement - envisager et planifier pour les personnes de votre foyer qui sont âgées de 70 ans ou plus, ou qui sont vulnérables d'un point de vue médical
- parler à votre employeur, à vos amis et à votre famille pour leur demander de vous aider à accéder aux choses dont vous aurez besoin pendant votre confinement à domicile
- créer une liste de contacts avec les numéros de téléphone des voisins, des écoles, des employeurs, des pharmaciens, NHS 111
- réfléchir et planifier la manière dont vous pouvez avoir accès à la nourriture et à d'autres produits dont vous aurez besoin pendant cette période, tels que les médicaments. Créer des comptes d'achat en ligne si possible
- demander à des amis ou à des proches de déposer tout ce dont vous avez besoin ou commander des produits en ligne, mais assurez-vous qu'ils soient laissés à l'extérieur de votre domicile pour que vous puissiez les récupérer
- s'assurer que vous restez en contact avec vos amis et votre famille par téléphone ou par le biais des réseaux sociaux
- réfléchir à ce que vous pouvez faire pendant votre période à domicile - les personnes qui ont réussi à rester chez elles se sont occupées avec des activités telles que la cuisine, la lecture, l'apprentissage en ligne et le visionnage de films

- planifier la totalité des 14 jours, par exemple sur un calendrier de circonstance, ce que beaucoup de gens trouvent utile - vous pouvez également trouver utile de planifier à l'avance ce que vous feriez si, par exemple, l'état d'un membre de votre foyer empirait et qu'il présentait des difficultés à respirer
- se rappeler que l'exercice physique peut être bon pour votre bien-être lorsque vous vous sentez mieux - rechercher des cours en ligne ou des cours qui peuvent vous aider à faire de l'exercice léger chez vous

Bulles de soutien

Si vous faites partie d'un foyer composé d'un seul adulte, c'est-à-dire les adultes vivant seuls ou avec des enfants à charge, vous pouvez désormais former une bulle de soutien avec un autre foyer. 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. Vous pourrez former une bulle de soutien avec un seul autre foyer uniquement. Une fois formée, vous ne devez pas changer les membres de votre bulle de soutien. Vous trouverez de plus amples informations sur les bulles de soutien dans les directives concernant les [rencontres avec des personnes extérieures à votre foyer](#).

Si un membre de votre bulle de soutien (soit une personne de votre propre foyer, soit une personne avec laquelle vous avez formé une bulle) développe des symptômes ou est testé positif au coronavirus, vous devrez tous suivre les [directives sur le confinement à domicile pour les foyers](#) et vous confiner pendant 14 jours.

Protections faciales

Correctement utilisée, une protection faciale peut contribuer à protéger les autres en réduisant la transmission de la COVID-19.

Si vous êtes porteur possible ou confirmé de la COVID-19 et que vous vivez avec d'autres personnes, envisagez d'utiliser une protection faciale à l'intérieur de votre domicile lorsque vous passez du temps dans les parties communes du foyer, en plus d'éviter autant que possible tout contact avec les autres membres du foyer. Vous devez rester à votre domicile pendant au moins 10 jours à partir du moment où les symptômes ont commencé et le port d'une protection faciale ne remplace pas cette mesure.

D'autres [directives sur l'utilisation des protections faciales](#) sont disponibles, ainsi que des [instructions sur la manière de réaliser votre propre protection faciale](#).

Les personnes qui se confinent à domicile et les membres de leur foyer doivent placer leurs protections faciales jetables dans deux sacs placé l'un dans l'autre et les stocker pendant 72 heures avant de les placer dans un sac poubelle noir.

Mettre fin au confinement individuel et du foyer

Mettre fin au confinement individuel

Si vous avez eu des symptômes de la COVID-19, vous pouvez mettre fin à votre confinement individuel après 10 jours et reprendre vos activités habituelles si vous ne présentez pas d'autres symptômes que la toux ou l'anosmie (perte ou altération de votre sens normal du goût ou de l'odorat). Si vous souffrez toujours d'une forte fièvre, poursuivez votre confinement à domicile et consultez un médecin.

Après 10 jours, si vous présentez uniquement une toux ou une anosmie, vous n'avez pas besoin de continuer à vous confiner. En effet, ces symptômes peuvent durer plusieurs semaines une fois l'infection disparue. La période de 7 jours commence à partir du jour où vous tombez malade pour la première fois.

Si votre état ne s'améliore pas et que vous n'avez pas encore consulté un médecin, vous devez utiliser le [service COVID-19 en ligne NHS 111](#). Si vous n'avez pas accès à Internet, appelez NHS 111. Pour une urgence médicale, composez le 999.

Mettre fin au confinement du foyer

Au bout de 10 jours, si la première personne malade se sent mieux et ne présente plus de symptômes autres que la toux ou l'anosmie (perte ou altération de son sens normal du goût ou de l'odorat), elle peut reprendre ses activités habituelles.

Tous les autres membres du foyer qui se portent bien doivent mettre fin à leur confinement au bout de 14 jours. Cette période de 14 jours débute le jour où la première personne du foyer est tombée malade. Les membres du foyer qui se sentent toujours bien après 14 jours ont peu de chances d'être contagieux.

Si un membre du foyer ne se sent pas bien pendant cette période de 14 jours, il doit se [soumettre à un test](#) de détection de la COVID-19. Si le résultat du test est positif, il doit suivre les mêmes conseils que les personnes présentant les symptômes de la COVID-19 - c'est-à-dire que s'il se sent mieux au bout de 10 jours et n'a plus de symptômes à part de la toux ou de l'anosmie, il peut également reprendre ses activités habituelles. Toutefois, si le résultat de son test est négatif, il doit continuer à se confiner au sein du foyer pendant la totalité des 14 jours.

Si une personne présente des symptômes de la COVID-19 vers la fin de la période de confinement de 14 jours du foyer (par exemple, le 10^e jour ou plus tard), la période d'isolement du foyer n'a pas besoin d'être prolongée. Seule la personne présentant de nouveaux symptômes de la COVID-19 doit rester à la maison pendant au moins 10 jours supplémentaires et se [soumettre à un test](#) de détection de la COVID-19.

À l'issue de cette période de 14 jours, les membres du foyer qui ne sont pas malade peuvent reprendre leurs activités habituelles.

Si l'état d'une personne du foyer présentant des symptômes de la COVID-19 ne s'améliore pas et qu'elle n'a pas encore consulté un médecin, elle doit utiliser [le service COVID-19 en ligne NHS 111](#). Si elle n'a pas accès à Internet, elle doit appeler NHS 111. En cas d'urgence médicale, elle doit composer le 999.

Une toux ou une anosmie (perte ou modification du sens normal du goût ou de l'odorat) peuvent persister pendant plusieurs semaines chez certaines personnes, bien que l'infection ait disparu. Une toux ou une anosmie persistante ne signifient pas qu'une personne doit continuer à s'isoler pendant plus de 10 jours.