



Public Health  
England

Protecting and improving the nation's health

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

Document mis à jour le 31 juillet 2020

# 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 chez vous et prendre les dispositions nécessaires pour passer un test afin de déterminer si vous avez la COVID-19 : rendez-vous sur **testing** pour prendre les dispositions nécessaires.

## Principaux messages

Si vous **présentez des symptômes** associés à la COVID-19, même s'ils sont légers, confinez-vous à votre domicile pendant 10 jours à compter de l'apparition des symptômes. Vous devez prendre les dispositions nécessaires pour passer un test de dépistage de la COVID-19 : rendez-vous sur **testing** pour prendre les dispositions nécessaires. Ne vous rendez pas dans un cabinet médical, une pharmacie ou un hôpital.

Si vous ne présentez aucun symptôme mais que vous avez reçu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19, vous devez quand même vous confiner pendant au moins 10 jours, à compter du jour du test. Si vous présentez des symptômes pendant cette période de confinement, vous devez recommencer votre période de confinement de 10 jours à partir du jour où apparaissent ces symptômes.

Si vous avez toujours de la fièvre au bout de 10 jours, vous devez continuer à vous confiner et demander un avis médical. Vous n'avez pas besoin de vous confiner au-delà de 10 jours si vous ne présentez qu'une toux ou une perte de l'odorat ou du goût, car ces symptômes peuvent durer plusieurs semaines après la disparition de l'infection. Voir la section Mettre fin au confinement ci-dessous pour plus d'informations.

Tous les autres membres du foyer qui se portent bien doivent rester à domicile et ne pas le quitter pendant 14 jours. Cette période de 14 jours commence le jour où la première personne de votre foyer est tombée malade

ou, si elle ne présente aucun symptôme, le jour où le test de dépistage est effectué. Si une autre personne du foyer commence à présenter des symptômes, elle doit rester au domicile pendant au moins 10 jours à compter de l'apparition des symptômes, quel que soit le nombre de jours déjà passés à domicile dans le cadre de sa période de confinement initiale de 14 jours. La section intitulée Mettre fin au confinement ci-dessous contient de plus amples informations.

Si vous présentez des **symptômes**, essayez de rester aussi loin que possible des autres membres de votre foyer. Il est particulièrement important que vous restiez à l'écart de toute personne vulnérable ou extrêmement vulnérable d'un point de vue médical avec laquelle vous partagez votre foyer.

Réduisez la propagation de l'infection dans votre domicile en vous lavant régulièrement les mains pendant 20 secondes à l'eau et au savon, ou en utilisant un désinfectant pour les mains, et en couvrant votre bouche et votre nez lorsque vous toussiez et éternuez.

Pensez à alerter les personnes avec lesquelles vous avez eu des contacts rapprochés au cours des dernières 48 heures et ne vivant pas avec vous, pour leur faire savoir que vous avez des **symptômes** de la COVID-19.

En cas de résultat positif, il vous sera demandé par SMS, courrier électronique ou téléphone de vous connecter au site web du service de test et de traçage du NHS (NHS Test and Trace) et de fournir des informations sur vos contacts rapprochés récents.

Si vous pensez que vous ne pouvez pas gérer vos symptômes à domicile ou si votre état s'aggrave, utilisez le **service ligne en NHS 111** pour la COVID-19. Si vous n'avez pas accès à Internet, appelez NHS 111. Pour une urgence médicale, composez le 999.

Si vous présentez de nouveau des **symptômes** de la COVID-19 à un moment quelconque après la fin de votre première période de confinement (individuel ou du foyer), vous devez alors suivre à nouveau les directives sur le confinement à domicile. La section ci-dessous contient des informations complémentaires.

## À qui s'adressent ces directives ?

Ces directives s'adressent :

- aux personnes qui ont reçu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19
- aux personnes présentant des symptômes de la COVID-19 qui attendent le résultat d'un test, ou qui n'ont pas été testées et ne nécessitent pas de traitement hospitalier
- aux personnes vivant dans un foyer avec une personne qui présente des symptômes ou ayant reçu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19

## 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 doit immédiatement se confiner et se soumettre à un test de dépistage de la COVID-19 : pour ce faire, rendez-vous sur [testing](#).

Si vous présentez des symptômes, vous voudrez peut-être alerter les personnes ne vivant pas avec vous avec lesquelles vous avez été en contact rapproché au cours des dernières 48 heures pour leur faire savoir que vous pourriez être atteint(e) 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 afin de créer un compte confidentiel où elles pourront enregistrer les coordonnées de leurs contacts rapprochés récents. 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. 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.

# Raisons pour lesquelles il est très important de rester à votre 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, au reste de la communauté et en particulier à ceux qui sont **extrêmement vulnérables d'un point de vue médical**.

Si vous présentez des **symptômes** de la COVID-19 ou que votre test de dépistage est positif, vous devez rester à domicile pendant au moins 10 jours après l'apparition de vos symptômes (voir **mettre fin au confinement** ci-dessous). Ceci réduira le risque de transmission à d'autres personnes.

Si vous présentez des symptômes de la COVID-19 ou que votre test de dépistage est positif, vous devez éviter autant que possible tout contact avec les autres membres de votre foyer.

Les autres membres de votre foyer, y compris ceux qui ne présentent aucun **symptôme**, doivent rester à domicile et ne pas le quitter pendant 14 jours. Vous ne devez même pas sortir pour acheter des denrées alimentaires ou d'autres produits essentiels, et tout exercice physique doit être effectué à l'intérieur de votre domicile. Cette période de 14 jours commence le jour où la première personne de votre domicile est tombée malade ou, si elle ne présente aucun symptôme, le jour où le test de dépistage est effectué. Vous trouverez de plus amples informations dans la section **mettre fin au confinement** ci-dessous.

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

## Pendant votre période de confinement, assurez-vous d'appliquer les mesures suivantes :

### **Restez à votre domicile**

Vous et tous les autres membres de votre foyer devez rester à domicile. 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 tout exercice doit être effectué à l'intérieur de votre domicile.

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 êtes dans l'incapacité de travailler en raison de la COVID-19, veuillez vous référer à cette [directive du ministère du Travail et des Pensions](#) pour prendre connaissance des mesures d'aide dont vous pouvez bénéficier.

## **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 directives du mieux que vous le pouvez.

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.

## **Pour les personnes souffrant de troubles de l'apprentissage, d'autisme ou de maladie mentale grave**

Nous sommes 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.

## **Évitez autant que possible tout contact avec les autres membres de votre foyer**

Si vous présentez des symptômes de la COVID-19, il est important de réduire autant que possible la propagation de l'infection aux autres membres de votre foyer.

Vous devez séjourner dans une pièce bien ventilée avec une fenêtre donnant sur l'extérieur qui peut être ouverte, à l'écart des autres personnes de votre domicile si cela est possible.

Gardez la porte fermée.

Utilisez une salle de bains séparée du reste du foyer, si possible. Si vous devez partager ces installations, un nettoyage régulier sera nécessaire. En l'absence de salle de bains séparée, envisagez d'établir un planning de douche ou de bain. Vous devez utiliser les installations en dernier, avant de nettoyer à fond la salle de bains. 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 l'hygiène des mains.

Vous devez éviter d'utiliser des espaces communs tels que les cuisines lorsque d'autres personnes sont présentes. Ramenez vos repas dans votre chambre pour les manger. Utilisez un lave-vaisselle (si disponible) 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.

## **Si vous vivez avec une personne vulnérable ou extrêmement vulnérable d'un point de vue médical**

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 confinement à domicile.

S'il n'est pas possible que la personne vulnérable quitte votre domicile, éloignez-vous d'elle le plus possible en suivant **ces directives**. Pour les personnes extrêmement vulnérables d'un point de vue médical, suivez les **directives sur le confinement**.

Les personnes vulnérables ou extrêmement vulnérables d'un point de vue médical 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.

Si possible, les personnes vulnérables ou extrêmement vulnérables d'un point de vue médical devront utiliser une salle de bains séparée du reste du foyer. Si cela n'est pas possible, envisagez d'établir un tour de rôle pour la toilette, où la personne vulnérable ou extrêmement vulnérable d'un point de vue médical utilise en premier lieu les installations. Ces personnes doivent utiliser des serviettes séparées du reste du foyer, tant pour se sécher après le bain ou la douche que pour s'essuyer les mains.

S'ils le peuvent, les membres du foyer vulnérables et extrêmement vulnérables d'un point de vue médical doivent prendre leurs repas dans leur propre chambre. Si vous avez un lave-vaisselle, utilisez-le 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 vulnérable ou extrêmement vulnérable d'un point de vue médical utilise ses propres ustensiles, 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 régulièrement les mains, éviter de toucher leur visage et nettoyer les surfaces fréquemment touchées.

## **Lavez-vous souvent les mains**

Lavez-vous fréquemment les mains à l'eau et au savon pendant 20 secondes ou en utilisant un désinfectant pour les mains. Ceci contribuera à vous protéger, ainsi que les personnes avec lesquelles vous vivez. C'est l'un des moyens les plus efficaces de réduire le risque de transmission de l'infection à d'autres personnes.

## **Couvrez votre visage 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, éternuez dans le creux de votre coude, pas dans votre main. Jetez les mouchoirs dans un sac poubelle et lavez-vous immédiatement les mains à l'eau et au savon pendant 20 secondes ou utilisez un gel hydroalcoolique pour les mains.

Si vous avez un aidant, cette personne devra utiliser des mouchoirs jetables pour essuyer tout mucus ou flegme quand vous avez éternué ou toussé. Elle devra ensuite se laver les mains avec du savon et de l'eau pendant 20 secondes.



## Masques

Utilisé correctement, un masque peut aider à protéger les autres en réduisant la transmission de la COVID-19.

Si vous présentez des symptômes de la COVID-19 ou que votre test de dépistage est positif et que vous vivez avec d'autres personnes, envisagez d'utiliser un masque 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 sont apparus ou de la date de votre test de dépistage. Le port d'un masque ne remplace pas cette mesure.

Des [directives supplémentaires sur l'utilisation des masques](#) sont disponibles, ainsi que des [instructions sur la façon de réaliser votre propre masque](#).

Les personnes qui se confinent ainsi que les autres membres du foyer doivent se débarrasser de leurs masques jetables dans deux sacs placés l'un dans l'autre et les conserver 72 heures avant de les mettre à la poubelle.

## Nettoyage et élimination des déchets

Lors de votre nettoyage, vous devriez utiliser vos produits ménagers habituels, comme des détergents et de l'eau de Javel, car ils seront très efficaces pour éliminer le virus des surfaces. Nettoyez les surfaces touchées fréquemment comme les poignées de porte, les rampes, les télécommandes et les plateaux de tables. Ceci est particulièrement important si vous vivez avec une personne vulnérable ou extrêmement vulnérable d'un point de vue médical.

Nettoyez une salle de bains partagée chaque fois que vous l'utilisez, par exemple en essuyant les surfaces que vous avez touchées.

Les déchets personnels (comme les mouchoirs usagés) et les lingettes de nettoyage jetables peuvent être éliminés en toute sécurité dans des sacs poubelle jetables. Ces sacs devraient être placés dans un autre sac, solidement fermés et conservés à l'écart des autres déchets. Ils devraient être gardés à l'écart pendant au moins 72 heures avant d'être mis dans votre conteneur extérieur habituel.

Les autres déchets ménagers peuvent être éliminés comme d'habitude.

## Lessive

Afin de réduire la possibilité de propager le virus dans l'air, ne secouez pas votre linge sale.

Lavez les vêtements 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.

### **Ne recevez pas de visites à domicile**

N'invitez pas ou n'autorisez pas les visiteurs, tels que d'autres amis ou membres de la famille, à entrer dans votre domicile.

Si vous ou un membre de votre famille recevez des soins essentiels à domicile, les aidants devraient continuer les visites. Les aidants doivent suivre les **directives** pertinentes pour réduire le risque de transmission de l'infection.

### **Si vous avez des animaux de compagnie à votre domicile**

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.

À l'heure actuelle, rien ne prouve que les animaux de compagnie puissent transmettre la maladie aux êtres humains. Cependant, il est important que vous vous laviez les mains après avoir touché votre animal ou ses déjections.

## **Les mesures que vous pouvez prendre pour contribuer à votre rétablissement**

Buvez de l'eau pour bien vous hydrater. Vous devez boire suffisamment pendant la journée pour que vos urines soient transparentes et pâles.

Vous pouvez utiliser des médicaments en vente libre, comme le paracétamol, pour vous aider à combattre certains symptômes. Utilisez-les en respectant

les instructions sur l'emballage ou la notice, et n'excédez pas la dose recommandée.

## 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. S'il ne s'agit pas d'une urgence, contactez le service COVID-19 en ligne **NHS 111**. 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 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 alors que vous vous confinez 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 s'avérer difficile et frustrant, que certaines personnes peuvent souffrir de solitude et que 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.

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 ami(e)s 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 assez bien, vous pouvez faire un peu d'exercice à votre domicile.

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 rien de plus que de légers symptômes. Cependant, 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.

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
- 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
- réfléchir et planifier la manière dont vous pouvez avoir accès à la nourriture et à d'autres produits, tels que les médicaments, dont vous aurez besoin pendant cette période
- 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
- réfléchissez aux activités que vous pouvez faire pendant votre période de confinement à domicile. Les personnes qui ont réussi à rester confinées pendant toute cette période se sont tenues occupées en se livrant à des activités comme la cuisine, la lecture, l'apprentissage en ligne ou le visionnage de films.
- établir un plan pour la totalité de leur confinement sur un calendrier s'est révélé utile pour de nombreuses personnes. Prévoir vos activités à l'avance en cas, par exemple, d'aggravation significative de l'état d'un membre de votre foyer, comme l'apparition de difficultés respiratoires, pourrait également vous aider
- une fois que vous irez mieux, 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

# Si vous allaitez alors que vous êtes infectée

À l'heure actuelle, aucune donnée ne suggère que le virus peut être transmis par le lait maternel. L'infection peut être transmise au 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. 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 et vous pouvez en discuter avec votre sage-femme, un visiteur de santé ou un médecin généraliste par téléphone.

Si vous ou un membre de votre famille nourrissez un bébé avec du lait maternisé ou exprimé, vous devriez soigneusement stériliser le matériel avant chaque utilisation. Vous ne devez pas partager des biberons ou un tire-lait avec un tiers.

Vous trouverez davantage d'informations sur le site du [Collège royal des obstétriciens et gynécologues \(Royal College of Obstetricians and Gynaecologists\)](#).

## Mettre fin au confinement individuel et au confinement du foyer

### **Mettre fin au confinement à domicile**

Si vous avez eu des symptômes de la COVID-19 ou un test de dépistage positif, vous pouvez mettre fin à votre confinement après 10 jours et reprendre vos activités habituelles si vous ne présentez pas d'autres symptômes que la toux ou la perte ou l'altération de votre sens du goût ou de l'odorat. Si vous souffrez toujours d'une fièvre élevée, poursuivez le confinement jusqu'à ce qu'elle ait disparu et demandez un avis médical.

Après 10 jours, si vous présentez uniquement une toux ou la perte ou l'altération de votre sens du goût ou de l'odorat (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 10 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 n'a plus d'autres symptômes que la toux ou la perte de l'odorat/du goût, elle peut reprendre ses activités normales.

Si vous vivez avec d'autres personnes, 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 personnes du foyer qui se sentent toujours bien après 14 jours ont peu de chances d'être contagieuses.

Si une personne du foyer ne se sent pas bien pendant cette période de 14 jours, elle doit se soumettre à un test de dépistage de la COVID-19 : voir [testing](#) pour prendre les dispositions nécessaires. Si le résultat de son test est positif, elle doit suivre les mêmes conseils qu'une personne atteinte de symptômes de la COVID-19, c'est-à-dire que 10 jours après l'apparition de ses symptômes, si elle se sent mieux et n'a plus d'autres symptômes que la toux ou la perte de l'odorat/du goût, elle peut reprendre ses activités normales. Toutefois, si le résultat de son test est négatif, elle 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<sup>e</sup> jour ou plus tard), la période d'isolement des autres membres 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 dépistage de la COVID-19 : consultez [testing](#) pour prendre les dispositions nécessaires.

À l'issue de cette période de 14 jours, toute personne du foyer qui n'est pas malade peut reprendre ses activités normales.

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 cette personne 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 altération du sens normal du goût ou de l'odorat) peut persister pendant plusieurs semaines chez certaines personnes, bien que l'infection ait disparu. Une toux ou une anosmie persistante ne signifie pas qu'une personne doit continuer à se confiner pendant plus de 10 jours.

## Après la fin de votre confinement à domicile et/ou de celui de votre foyer

### **Que faire si vous présentez à nouveau des symptômes de la COVID-19 après la fin de votre période initiale de votre confinement à domicile ou de celui de votre foyer**

Si vous présentez de nouveaux symptômes de la COVID-19 à un moment quelconque après la fin de votre première période de confinement (individuel ou du foyer), vous devez alors suivre à nouveau les directives sur **le confinement à domicile**.

Cela signifie que vous devez rester à domicile pendant au moins 10 jours à partir du moment où vos symptômes sont apparus si vous vivez seul(e) et que vous devez prendre des dispositions pour faire un test. Si vous vivez avec d'autres personnes, vous devez rester à domicile pendant au moins 10 jours à partir du moment où vos symptômes ont commencé, prévoir un test pour vous-même, et tous les autres membres du foyer doivent rester à domicile pendant 14 jours.

Cela vous permettra de continuer à protéger les autres membres de votre foyer et de votre communauté en réduisant au minimum le taux de transmission.

### **Si vous avez déjà eu un test positif pour la COVID-19 et que vous présentez à nouveau des symptômes, devez-vous vous confiner à nouveau ?**

Si vous avez déjà eu un test positif à la COVID-19, vous aurez probablement développé une certaine immunité à la maladie. Toutefois, cela n'est pas totalement garanti et la durée de l'immunité reste incertaine.

Si vous avez déjà eu un test positif mais que vous présentez à nouveau des symptômes, vous devez vous confiner pendant au moins 10 jours à compter de l'apparition des symptômes et passer un test. Si vous vivez avec d'autres

personnes, tous les autres membres du foyer doivent rester à leur domicile pendant 14 jours.

Si vous vous inquiétez de vos nouveaux **symptômes** possibles de la COVID-19, utilisez 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.