



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

Mises à jour le 9 octobre 2020

Personnes concernées par ces directives

Avec l'arrivée de l'hiver et une augmentation du nombre de cas de coronavirus (COVID-19), il est plus important que jamais que nous prenions tous des mesures pour réduire la propagation de l'infection dans la communauté pour sauver des vies et protéger le NHS.

Les présentes directives s'adressent aux :

- personnes présentant des [symptômes](#) pouvant être causés par la COVID-19, y compris celles qui attendent de subir un test
- personnes qui ont reçu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19 (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 qui a reçu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19

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, des salles de bains ou des toilettes et/ou des espaces de vie
- une [bulle de soutien](#)

Suivez des directives séparées si vous ne vivez pas actuellement dans le même foyer qu'une personne qui a reçu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19, mais avec une personne qui a été en contact étroit avec une personne qui a reçu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19. Si vous êtes arrivé(e) au Royaume-Uni depuis l'étranger vous devrez peut-être également vous confiner à domicile.

Les symptômes

Les symptômes les plus importants 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, vous devez vous confiner à domicile et [prendre des dispositions pour subir un test](#).

Principaux messages

Si vous présentez des symptômes de la COVID-19 ou avez reçu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19

Confinez-vous à votre domicile pendant 10 jours à compter de l'apparition de vos [symptômes](#). Prenez les dispositions nécessaires pour subir un [test](#) de dépistage de la COVID-19 si vous n'en avez pas encore subi un. Le résultat de ce test déterminera combien de temps vous devez vous confiner à domicile.

Confinez-vous à domicile en attendant un kit de test à domicile ou un rendez-vous sur le site de test.

Un résultat de test positif signifie que vous devez effectuer une période de confinement de 10 jours.

Si votre test est négatif, vous pouvez mettre fin à votre confinement tant que vous allez bien.

Si vous ne présentez aucun symptôme mais que vous avez reçu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19, confinez-vous pendant 10 jours à compter du jour où le test a été effectué. Si des symptômes apparaissent après votre test, vous

devez recommencer votre période de confinement de 10 jours à compter du jour de l'apparition de ces symptômes.

Restez aussi loin que possible des autres membres de votre foyer, surtout s'ils sont [extrêmement vulnérables d'un point de vue médical](#). 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.

Vous pourriez être [condamné\(e\) à payer une amende](#) si vous ne vous confinez pas à domicile après avoir reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 et après avoir reçu une notification de NHS Test and Trace vous indiquant que vous deviez vous confiner.

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

Confiniez-vous à domicile pendant 14 jours. Cette période de 14 jours commence le jour où la première personne vivant à votre domicile a présenté [des symptômes](#) ou, si elle ne présente aucun symptôme, le jour où le test de dépistage est effectué.

Si vous ne présentez pas de symptômes de la COVID-19, vous n'avez pas besoin de subir un test. Ne prenez des dispositions pour subir un test que si vous présentez des symptômes de la COVID-19.

Si vous présentez des symptômes et que le résultat de votre test est positif, suivez les mêmes conseils que les personnes atteintes de la COVID-19 en vous confinant à domicile pendant 10 jours à compter de l'apparition de vos symptômes, quel que soit l'endroit où vous vous trouvez au cours de cette période de 14 jours.

Vous pourriez être [condamné\(e\) à payer une amende](#) si vous ne vous confinez pas à domicile après avoir été identifié(e) comme cas contact d'une personne atteinte de la COVID-19 et après avoir reçu une notification de NHS Test and Trace vous indiquant que vous deviez vous confiner.

Limitez la propagation de la COVID-19 au sein de votre foyer

Tous les membres de votre foyer doivent prendre les mesures suivantes pour réduire les risques d'attraper la COVID-19 ou de la transmettre à d'autres personnes.

Lavez-vous fréquemment les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes, ou utilisez du gel hydroalcoolique. Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoirs jetable quand vous toussiez ou éternuez, puis jetez-le immédiatement et lavez-vous les mains. Si vous n'avez pas de mouchoir, toussiez ou éternuez dans le creux de votre coude. Évitez de vous toucher le visage.

Nettoyez régulièrement les surfaces fréquemment touchées et les parties communes telles que la cuisine et la salle de bains, et veillez à maintenir une bonne ventilation des espaces intérieurs en ouvrant des fenêtres dans toute la mesure du possible.

Si vous présentez des [symptômes](#) de la COVID-19 ou que votre test de dépistage est positif, utilisez un masque lorsque vous passez du temps dans les parties communes de votre foyer.

Ne négligez pas votre santé et votre bien-être

N'oubliez pas de prendre soin de votre esprit comme de votre corps, et d'obtenir du soutien si vous en avez besoin. Réfléchissez aux activités auxquelles vous pouvez vous livrer pendant votre période à domicile et restez en contact avec votre famille et vos ami(e)s par téléphone, SMS, e-mail ou sur les réseaux sociaux.

Faites de l'exercice chez vous, dans votre jardin ou dans un espace extérieur privé si vous êtes assez en forme.

De nombreuses sources de soutien et d'information sont disponibles, dont les directives sur [les aspects de la COVID-19 touchant à la santé mentale et au bien-être](#) et les directives sur [le soutien à la santé mentale et au bien-être des enfants et des jeunes](#).

Si votre état s'aggrave ou en cas d'urgence médicale

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. De plus amples informations sur [la gestion des symptômes à domicile](#) sont disponibles.

Si vous ou un membre de votre foyer pensez que vous ne pouvez pas gérer vos symptômes à domicile ou si votre état s'aggrave, utilisez le [service en ligne du NHS 111](#) pour la COVID-19. Si vous n'avez pas accès à Internet, appelez NHS 111.

Pour une urgence médicale, composez le 999.

Mode de propagation de la COVID-19

La COVID-19 se propage d'une personne à l'autre par de 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 propagation 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 propagation 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 l'infection à d'autres personnes, même si elles ne présentent que des symptômes légers ou pas du tout, c'est pourquoi elles doivent se confiner à domicile.

Les personnes qui vivent dans le même foyer qu'une personne atteinte de la COVID-19 courent un risque plus élevé de développer la COVID-19 au cours des

14 prochains jours. Elles pourraient transmettre la maladie à d'autres même lorsqu'elles se sentent bien, c'est pourquoi elles doivent se confiner à domicile.

Si vous présentez des symptômes de la COVID-19 ou avez reçu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19

Il est très important que les personnes présentant [des symptômes](#) de la COVID-19 ou dont le test de dépistage de la COVID-19 est positif se confinent à domicile et évitent autant que possible tout contact avec les autres membres de leur 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.

Confinez-vous à domicile et prenez des dispositions pour subir un test de dépistage de la COVID-19

Si vous présentez des symptômes de la COVID-19, confinez-vous à domicile pendant 10 jours à compter de l'apparition de vos symptômes et [prenez des dispositions pour subir un test de dépistage de la COVID-19](#).

Confinez-vous à domicile en attendant un kit de test à domicile ou un rendez-vous sur le site de test. Vous devrez peut-être quitter votre domicile pour vous rendre dans un centre de dépistage de la COVID-19 ou dans [certaines circonstances](#), mais ne quittez votre domicile pour aucune autre raison et ne faites de l'exercice qu'à l'intérieur de votre domicile, dans votre jardin ou dans un espace extérieur privé.

Évitez autant que possible tout contact avec les autres membres de votre foyer. Cela aidera à prévenir la propagation du virus à votre famille, à vos ami(e)s, au reste de la communauté et en particulier à ceux qui sont [extrêmement vulnérables d'un point de vue médical](#).

Si vous ne présentez pas de symptômes mais que vous avez reçu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19, confinez-vous pendant 10 jours à compter du jour où le test a été effectué. En effet, vous pourriez transmettre le virus à d'autres personnes. Si des symptômes apparaissent après votre test, vous devez recommencer votre période de confinement de 10 jours à compter du jour de l'apparition de ces symptômes.

Suivez les conseils généraux pour [réduire la propagation du virus](#) au sein de votre foyer.

Si votre test de dépistage de la COVID-19 est positif

Si le résultat de votre test est positif, vous devez continuer à vous confiner à domicile pendant 10 jours à compter de l'apparition de vos [symptômes](#) ou du jour où votre test a été effectué. Toute personne qui a été informée que son test de dépistage de la COVID-19 était positif et à laquelle il a été indiqué qu'elle devait se confiner à domicile a l'obligation légale de le faire. Le non-respect de cette consigne peut entraîner une amende, de 1 000 £ ou plus.

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. Ces informations seront utilisées pour donner des conseils de santé publique à vos contacts, mais 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. Le fait de fournir sciemment de fausses informations sur vos contacts étroits au service de test et de traçage du NHS (NHS Test and Trace) est désormais un délit et le non-respect de ces exigences peut entraîner une amende.

Si votre test de dépistage de la COVID-19 est négatif

Un résultat négatif signifie que le test n'a pas détecté la COVID-19 au moment où il a été effectué.

Si votre test de dépistage de la COVID-19 est négatif, vous pouvez mettre fin à votre confinement tant que :

- vous allez bien
- aucun autre membre de votre foyer ne présente des symptômes
- si un autre membre de votre foyer présente des symptômes, mais que son test de dépistage de la COVID-19 est également négatif
- le service de [test et traçage du NHS \(NHS Test and Trace\)](#) ne vous a pas indiqué de vous confiner à domicile
- vous n'êtes pas [arrivé\(e\) au Royaume-Uni depuis un pays non exempté](#) au cours des 14 derniers jours

Tous les membres de votre foyer qui se confinent à domicile à cause de vos symptômes peuvent également mettre fin à leur confinement.

Si votre test de dépistage de la COVID-19 est négatif mais que vous présentez encore des symptômes, vous pourriez être atteint d'un autre virus, tel qu'un rhume ou la grippe. Vous devez vous confiner à domicile jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. Demandez un avis médical si vous êtes préoccupé(e) par vos symptômes.

Comment limiter les contacts étroits avec les autres membres de votre foyer

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.

Utilisez une salle de bains séparée du reste du foyer, dans toute 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. Maintenez votre pièce bien aérée en ouvrant une fenêtre vers l'extérieur.

De plus amples conseils sur la réduction des risques du COVID-19 à votre domicile sont disponibles sur le site [GermDefence](#).

Reprises de vos activités normales

Vous pouvez reprendre votre routine normale et mettre fin à votre confinement après 10 jours si vos symptômes ont disparu ou si vous n'avez plus qu'une toux ou une anosmie. En effet, ces symptômes peuvent durer plusieurs semaines une fois l'infection disparue.

Si vous avez toujours de la fièvre au bout de 10 jours, vous devez continuer à vous confiner et demander un avis médical.

Si vous vivez avec une personne qui présente des symptômes de la COVID-19 ou a reçu un résultat positif au test de dépistage

Restez à votre domicile

Confinez-vous à domicile pendant 14 jours. En effet, vous avez peut-être été exposé(e) au virus et pourriez le transmettre à d'autres personnes, même si vous n'avez pas de symptômes. Ne quittez pas votre domicile, sauf dans [certaines circonstances](#), et ne faites de l'exercice qu'à l'intérieur de votre domicile, dans votre jardin ou dans un espace extérieur privé.

Votre période de 14 jours de confinement commence le jour où la première personne de votre foyer a présenté des symptômes. Si vous vous confinez parce qu'un membre de votre foyer a reçu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19, votre période de 14 jours de confinement commence à compter du jour où son test de dépistage a été effectué.

Si, pour une raison ou une autre, vous recevez un résultat négatif au test de dépistage de la COVID-19 pendant votre période de 14 jours de confinement, cela ne signifie pas que vous pouvez mettre fin à votre confinement. En effet, même si vous ne présentez pas de symptômes, vous pourriez quand même transmettre le virus à d'autres personnes. Confinez-vous à domicile pendant toute la durée des 14 jours afin d'éviter de mettre d'autres personnes en danger.

Si vous avez été identifié(e) comme un cas contact et que le service de test et de traçage du NHS (NHS Test and Trace) vous a indiqué que vous deviez vous confiner à domicile, vous avez l'obligation légale de le faire. Le non-respect de cette consigne peut entraîner une amende de £1 000. De par la loi, il incombe aux parents ou tuteurs de veiller à ce que toute personne de moins de 18 ans qui a reçu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19 et que le service de test et de traçage du NHS (NHS Test and Trace) a contactée pour lui indiquer qu'elle devait de confiner à domicile le fasse.

Les personnes [extrêmement vulnérables d'un point de vue médical](#) doivent bénéficier de soutien pour leur permettre de minimiser leurs contacts avec les autres membres du foyer pendant cette période, que ces derniers présentent ou non des symptômes.

Si vous développez des symptômes de la COVID-19

Si vous développez des [symptômes](#) de la COVID-19 pendant votre période de 14 jours de confinement, [prenez les dispositions nécessaires pour subir un test de dépistage de la COVID-19](#).

Si le résultat de votre test est positif, suivez les conseils s'appliquant aux personnes atteintes de la COVID-19. Confiniez-vous à domicile pendant 10 jours à compter de l'apparition de vos symptômes, quel que soit l'endroit où vous vous trouvez au cours de cette période de 14 jours.

Si le résultat de votre test est négatif, vous risquez encore de développer la COVID-19 et devez continuer à vous confiner à domicile jusqu'à la fin de la période de 14 jours. En effet, vous pourriez transmettre le virus à d'autres personnes pendant cette période même si vous ne présentez pas de symptômes.

Reprises de vos activités normales

À l'issue de cette période de 14 jours, si vous vous sentez toujours bien, vous pouvez reprendre vos activités normales. Il est inutile de vous confiner plus de 14 jours, même si d'autres membres de votre foyer développent des symptômes pendant cette période. En revanche, la personne chez laquelle de nouveaux symptômes sont apparus doit à présent se confiner pendant 10 jours. Les personnes du foyer qui se sentent toujours bien après 14 jours ont peu de chances d'être contagieuses.

Visiteurs(-euses) dans le foyer

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.

Après la fin de période de confinement

Si vous avez déjà eu un test positif à la COVID-19, vous aurez probablement développé une certaine 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 détectent du virus résiduel pendant un certain temps après

une contamination par le pathogène responsable de la COVID-19. Toute personne qui a déjà reçu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19 ne doit de nouveau être testée dans les 90 jours que si elle développe de nouveaux symptômes de la COVID-19.

Lorsque vous mettez fin à votre confinement, il est important de continuer à vous laver les mains régulièrement, de porter un masque dans les lieux publics fermés et de rester à distance des personnes extérieures à votre foyer.

Si un autre membre de votre foyer tombe malade

Si un membre de votre foyer développe des symptômes de la COVID-19 après la fin de sa période de confinement, il doit [prendre les dispositions nécessaires pour subir un test](#) et tous les membres du foyer doivent à nouveau suivre les mesures des présentes directives, même s'ils ont déjà reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 par le passé.

Si vous développez de nouveaux symptômes de la COVID-19

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 mesures des présentes directives.

Si vous développez des symptômes de la COVID-19 et avez reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 il y a plus de 14 jours, vous devez [prendre les dispositions nécessaires pour subir un nouveau test de dépistage de la COVID-19](#). Confinez-vous à domicile en attendant le résultat de votre test.

Si vous avez reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 au cours des 14 derniers jours, il n'est pas nécessaire que vous subissiez un autre test. Vous devrez toujours vous confiner pendant 10 jours supplémentaires à compter de l'apparition de vos symptômes.

Limitation de la propagation de la COVID-19 au sein de votre foyer

Chacun devrait prendre les mesures suivantes pour limiter la propagation du virus au sein de son foyer.

Lavez-vous les mains

C'est l'un des moyens les plus efficaces 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.

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.

Nettoyage de votre foyer pour limiter la propagation de l'infection à votre domicile

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. Ceci est particulièrement important si vous vivez avec une personne [extrêmement vulnérable d'un point de vue médical](#).

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 pour salle de bains habituels.

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.

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.

Ventilez les espaces intérieurs

Maintenez une bonne ventilation des espaces intérieurs, en particulier les espaces de vie communs. Si vous présentez des symptômes, restez dans une pièce bien ventilée avec une fenêtre donnant sur l'extérieur qui peut être ouverte, si cela est possible. Gardez la porte fermée.

Portez un masque

Si vous présentez des symptômes de la COVID-19 ou que votre test de dépistage est positif, portez un masque lorsque vous passez du temps dans les parties communes de votre foyer, si cela est possible. Utilisé correctement, un masque 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.

Le port d'un masque ne sera pas forcément possible dans toutes les situations ou pour toutes les personnes. Les masques ne doivent pas être portés par des enfants de moins de 11 ans ou par des personnes qui ne peuvent pas les mettre, les porter ou les retirer en raison d'une maladie, d'une déficience physique ou mentale ou d'un handicap. Vous pouvez en savoir plus sur [la manière d'utiliser et de réaliser vos propres masques](#).

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. À l'heure actuelle, rien ne prouve que les animaux de compagnie puissent transmettre la maladie aux êtres humains.

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.

Prendre soin de votre santé et votre bien-être

Prendre soin de votre santé et votre bien-être pendant votre confinement à domicile

Rester 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. De nombreuses sources de soutien et d'information sont disponibles, dont les directives sur la manière de prendre soin de votre [santé mentale et bien-être](#) et les directives sur le soutien aux [enfants et jeunes](#).

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 les 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) à domicile 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 à domicile
- 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 communauté de voisins ou locale dispose d'un système de bénévoles qui pourraient vous aider en vous apportant des produits ou en vous apportant 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 à domicile, comme la cuisine, la lecture, l'apprentissage en ligne et le visionnage de films
- établir un plan pour la totalité des 10 ou 14 jours s'est révélé utile pour de nombreuses personnes. Prévoir à l'avance ce que vous ferez en cas, par exemple, d'aggravation significative de l'état d'un membre de votre foyer, pourrait également se révéler utile.

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 à domicile. 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 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. S'il ne s'agit pas d'une urgence, contactez le service COVID-19 [en ligne de NHS 111](#) ou 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.

Soutien financier ou autre soutien pratique

Le confinement est l'une des choses les plus importantes que nous puissions faire 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 de la COVID-19 positif ou si on vous a dit que vous aviez été en contact avec une personne atteinte, le confinement est le seul moyen de garantir que vous ne transmettez pas la COVID-19 à d'autres personnes. Si on vous indique que vous devez vous confiner, vous devez le faire immédiatement.

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 à domicile. De plus amples informations sur [l'accès à la nourriture et aux produits essentiels](#) sont disponibles.

Vérifiez si votre communauté de voisins ou 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 récupérez.

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 pouvez avoir droit à un paiement unique de 500 £ par le biais du programme de paiement de soutien du système de test et de traçage du NHS si vous êtes tenu(e) de vous confiner à domicile.

Vous y serez éligible si vous vivez en Angleterre et remplissez tous les critères suivants :

- le service de test et traçage du NHS (NHS Test and Trace) vous a demandé de vous confiner à domicile
- 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 (local authority) pour de plus amples informations.

Si vous allaitez

Si vous présentez des symptômes de la COVID-19, si vous avez reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 ou si vous vivez dans un foyer dont un membre est atteint de la COVID-19, vous pourriez vous inquiéter du risque de propagation 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.

De plus amples informations sont disponibles sur le site du [Collège royal des obstétriciens et gynécologues \(Royal College of Obstetricians and Gynaecologists\)](#).

Personnes souffrant de troubles de l'apprentissage, d'autisme ou de maladies mentales graves

Toutes ces mesures ne seront pas possibles 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. Suivez ces 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.

Exigences légales concernant le confinement

Vous pourriez être condamné(e) à payer une amende si vous ne vous confinez pas à domicile après avoir reçu un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19 et après avoir reçu une notification de NHS Test and Trace vous indiquant que vous deviez vous confiner.

Le fait de fournir sciemment de fausses informations sur vos contacts étroits au service de test et de traçage du NHS (NHS Test and Trace) constitue également un délit.

Le non-respect de cette consigne peut entraîner une amende de 10 000 £ ou plus. Ces [règlements ne s'appliquent qu'en Angleterre](#).