



Directives sur le confinement et la protection des personnes extrêmement vulnérables à la COVID-19 d'un point de vue médical

Document mis à jour le 7 janvier 2021

Personnes concernées par ces directives

Les présentes directives s'adressent à toute personne résidant en Angleterre et identifiée comme [extrêmement vulnérable d'un point de vue médical](#). Si vous appartenez à cette catégorie de personnes, le NHS ou votre médecin généraliste vous aura envoyé une lettre pour vous l'indiquer. On vous a peut-être déjà recommandé de vous confiner. Ces directives de confinement s'appliquent uniquement aux personnes extrêmement vulnérables d'un point de vue médical. Il n'est pas recommandé aux personnes partageant leur foyer avec une personne extrêmement vulnérable d'un point de vue médical de suivre ces directives.

Elles devraient continuer à suivre les recommandations générales et les réglementations figurant dans les [directives relatives à l'état d'urgence national entrées en vigueur le 5 janvier 2021](#).

Les personnes extrêmement vulnérables d'un point de vue médical bénéficieront en priorité du programme de vaccination contre la COVID-19, avant qu'il ne soit appliqué à l'ensemble de la population et conformément à l'ordre de priorité défini par le Joint Committee on Vaccination and Immunisation (JCVI, comité mixte de vaccination et d'immunisation). Vous serez à nouveau contacté(e) par le NHS qui

vous indiquera la date et la manière dont vous serez convoqué(e) pour vous faire vacciner.

Le vaccin contribuera probablement dans une grande mesure à vous protéger face à la COVID-19. Les personnes extrêmement vulnérables d'un point de vue médical devraient être vaccinées contre la COVID-19 avant le reste de la population. Votre centre NHS local s'assurera que vous recevez le vaccin dans les meilleures conditions de sécurité, ainsi que les soins et le soutien dont vous avez besoin. Même si vous avez reçu les deux doses du vaccin, vous devez continuer à suivre les présentes recommandations de confinement jusqu'à nouvel ordre, car l'évaluation de l'impact de la vaccination chez tous les groupes est toujours en cours. Les personnes avec qui vous vivez doivent continuer à suivre les règles et recommandations en matière de santé publique tant qu'elles sont en vigueur, même si vous avez été vacciné(e) et qu'elles ont été vaccinées.

Ce qui a changé

Le nombre de cas de COVID-19 est désormais très élevé et augmente rapidement dans tout le pays, particulièrement à cause du nouveau variant du virus.

L'ensemble de la population en Angleterre, y compris les personnes extrêmement vulnérables d'un point de vue médical, doit respecter les nouvelles [recommandations de confinement national](#) élaborées par le gouvernement. Ces restrictions :

1. Imposent à la population de rester à la maison, sauf dans des cas spécifiques.
2. Empêchent le regroupement d'individus ne vivant pas sous le même toit, sauf dans des cas spécifiques.
3. Imposent la fermeture de certains lieux et de certaines entreprises.
4. Soutiennent les enfants et les jeunes dans leur apprentissage à distance jusqu'aux vacances de mi-trimestre en février, excepté pour les enfants vulnérables et les enfants de travailleurs essentiels qui pourront continuer à aller à l'école.

Les nouvelles informations ci-dessous contiennent des recommandations supplémentaires destinées à protéger les personnes extrêmement vulnérables à la COVID-19 d'un point de vue

médical. Nous vous enverrons également une lettre contenant une version de ces recommandations.

Ces nouvelles mesures de confinement formelles s'appliqueront à l'ensemble de l'Angleterre pour toute la durée de l'état d'urgence national.

Relations sociales

Les nouvelles [recommandations de confinement national](#) applicables à l'ensemble de la population, vous interdisent de sortir de votre domicile et de votre jardin, sauf dans des cas spécifiques, indiqués dans les présentes directives.

Nous conseillons aux personnes extrêmement vulnérables d'un point de vue médical de rester chez elles autant que possible.

Vous pouvez sortir pour faire de l'exercice ou vous rendre à un rendez-vous médical, mais essayez de limiter au minimum tout contact avec des personnes extérieures à votre foyer et évitez les zones très fréquentées.

Vous pouvez toujours rencontrer les membres de votre [bulle de soutien](#), mais vous ne pouvez pas rencontrer des personnes avec lesquelles vous ne vivez pas, à moins qu'elles ne fassent partie de votre bulle de soutien. À l'extérieur, vous pouvez rencontrer une personne d'un autre foyer pour faire de l'exercice. Cela fait partie des réglementations nationales plus générales applicables à tous.

Essayez de rester à 2 mètres des autres personnes de votre foyer, surtout si elles présentent des symptômes du virus ou si on leur a conseillé de s'isoler à domicile.

Travail

Il vous est fortement recommandé de travailler à domicile, car le risque d'exposition au virus dans votre zone pourrait actuellement être plus élevé. Si vous ne pouvez pas travailler à domicile, vous ne devriez pas aller travailler.

Il pourrait être judicieux de demander à votre employeur de vous assigner un autre rôle ou de modifier temporairement vos habitudes de travail pour vous permettre de travailler à domicile si possible.

Si vous avez besoin d'assistance pour travailler à domicile, vous pouvez demander à participer au programme [Accès au travail \(Access to Work\)](#). Le dispositif Accès au travail couvre les frais professionnels supplémentaires pour une personne en situation de handicap, au-delà des adaptations raisonnables qu'un employeur se doit d'effectuer.

Si vous ne pouvez pas prendre d'autres dispositions, votre employeur pourra peut-être vous mettre en congé dans le cadre du [programme de maintien de l'emploi relatif au coronavirus \(Coronavirus Job Retention Scheme\)](#), qui a été prolongé jusqu'à la fin avril 2021. Vous devez en parler avec votre employeur pour savoir si cela est possible.

S'il vous est recommandé de ne pas aller travailler, vous pourrez peut-être bénéficier des indemnités légales de maladie (Statutory Sick Pay - SSP) ou de l'allocation d'aide à l'emploi (Employment Support Allowance - ESA). La lettre officielle de confinement que vous recevrez servira de preuve pour votre employeur et le ministère du Travail et des Retraites (Department of Work and Pensions) qu'on vous a recommandé de vous confiner et que vous pourriez être éligible au SSP ou à l'ESA. Les membres du foyer qui ne sont pas extrêmement vulnérables d'un point de vue médical doivent continuer à travailler s'ils ne sont pas en mesure de travailler à domicile, conformément aux règles plus larges spécifiées dans les [recommandations de confinement national](#).

Établissements scolaires

Comme notre connaissance de la COVID-19 a progressé, nous savons maintenant que très peu d'enfants et d'adolescents sont exposés à un risque élevé de maladie grave due au virus. Les médecins ont donc passé en revue tous les enfants et les adolescents initialement identifiés comme étant extrêmement vulnérables d'un point de vue médical afin de confirmer s'ils sont toujours considérés comme étant à haut risque.

Si vous en avez déjà discuté avec les médecins de votre enfant et qu'ils ont confirmé que votre enfant est toujours considéré comme étant extrêmement vulnérable d'un point de vue médical, il/elle devra suivre les présents conseils de confinement.

Durant l'état d'urgence national actuel, les enfants bénéficieront d'un apprentissage à distance jusqu'aux vacances de mi-trimestre en février, excepté les enfants vulnérables et les enfants de travailleurs essentiels qui pourront continuer à aller à l'école.

Les enfants et les jeunes extrêmement vulnérables d'un point de vue médical ne doivent pas aller à l'école ni dans d'autres établissements scolaires, car le risque d'exposition au virus au sein de la communauté est actuellement très élevé. Votre école ou université prendra les dispositions appropriées pour que vous puissiez poursuivre vos études à domicile.

Voyages

Nous vous conseillons de rester le plus possible chez vous et de ne pas voyager sauf si c'est indispensable (par exemple pour vous rendre à des rendez-vous médicaux).

Faire ses courses

Nous vous recommandons de ne pas vous rendre dans les magasins. Effectuez vos courses en ligne si vous le pouvez ou demandez à d'autres personnes de collecter vos courses et de vous les livrer (amis et proches, ou [bénévoles du NHS \(NHS Volunteer Responders\)](#)).

Vous pouvez vous [inscrire](#) pour demander l'accès prioritaire aux livraisons auprès des supermarchés, si aucune personne de confiance ne peut faire vos courses. Si vous bénéficiez déjà d'un accès prioritaire aux livraisons dans un supermarché, ce service continuera et vous n'aurez aucune démarche supplémentaire à effectuer. Lors de votre inscription, votre numéro NHS vous sera demandé. Vous le trouverez sur les lettres du NHS à votre attention ainsi que sur vos ordonnances.

L'inscription sur le site vous donne simplement priorité. Cela ne signifie pas que vous obtiendrez forcément un créneau de livraison. Si vous souhaitez bénéficier de livraisons auprès des supermarchés,

vous devrez également créer un compte auprès d'au moins un supermarché et réserver des créneaux horaires vous-même.

Si vous avez besoin d'autres formes d'aide, notamment d'un soutien pour vous inscrire aux livraisons prioritaires auprès des supermarchés, contactez directement votre mairie. Découvrez comment votre [mairie \(local council\)](#) peut vous aider.

Médicaments

Nous vous recommandons fortement de ne pas vous rendre à la pharmacie.

Dans un premier temps, demandez si des amis, des proches ou des bénévoles peuvent collecter vos médicaments pour vous.

Si vos amis et votre famille ne sont pas en mesure de collecter vos médicaments pour vous, et que vous ou la pharmacie n'êtes pas en mesure de trouver un bénévole, vous pourrez alors bénéficier de la livraison gratuite de médicaments. Veuillez contacter votre pharmacie pour l'informer que vous êtes extrêmement vulnérable d'un point de vue médical et que vous avez besoin que vos médicaments vous soient livrés, afin qu'elle organise ces livraisons gratuitement.

Obtenir des soins et un soutien

Vous pouvez toujours recevoir des soins informels à domicile de la part de personnes faisant partie de votre [bulle de soutien](#).

Vous pouvez continuer à recevoir des soins à domicile, de la part de professionnels sociaux et de santé.

Nous vous encourageons à continuer à utiliser les services du NHS et des autres prestataires de santé pour gérer vos problèmes de santé existants et nouveaux.

Vous pouvez accéder à une gamme de services du NHS à domicile, notamment le renouvellement de vos ordonnances ou la prise de contact avec votre professionnel de santé via une consultation en ligne.

Pour en savoir plus, consultez [Santé à la maison \(Health at Home\)](#) ou téléchargez [l'application du NHS](#). Pour les besoins médicaux urgents, appelez le service du NHS au 111, et en cas d'urgence médicale, composez le 999.

Vous pouvez, si vous en avez besoin, recevoir des soins en personne. Les services du NHS de votre localité sont bien préparés et prendront les mesures nécessaires pour vous protéger.

Il est également très important que vous preniez soin de votre santé mentale. Le site internet [Every Mind Matters](#) propose des conseils et des astuces pratiques qui vous aideront à prendre soin de votre bien-être et à gérer votre santé mentale pendant cette pandémie. Si vous ou une personne dont vous vous occupez souffrez de problèmes de santé mentale, nous vous encourageons à immédiatement [contacter un professionnel de santé local](#).

Les aidants ou visiteurs qui vous assistent dans vos besoins quotidiens peuvent poursuivre leurs visites. Cela s'applique également aux enfants et aux jeunes sous votre responsabilité. Les aidants ou visiteurs doivent respecter les [conseils de distanciation physique](#) lorsqu'un contact rapproché ou personnel n'est pas nécessaire.

Vous devez continuer à accéder au soutien offert par des organisations caritatives et des organisations locales, ainsi que par des bénévoles du NHS. En plus de vous aider pour la livraison de courses et de médicaments, les bénévoles du programme NHS Volunteer Responders peuvent organiser un appel téléphonique amical régulier et se charger du transport en cas de rendez-vous médical. Composez le 0808 196 3646 entre 8 heures et 20 heures pour obtenir un soutien ou consultez le site internet des [bénévoles du NHS \(NHS Volunteer Responders\)](#).

Inscrivez-vous pour obtenir de l'aide supplémentaire

Si vous avez besoin d'aide supplémentaire pour respecter les présentes recommandations, votre mairie pourrait être en mesure de vous aider. S'il vous est conseillé de vous confiner, vous pourrez vous [inscrire ou inscrire quelqu'un d'autre](#) pour :

- solliciter un accès prioritaire aux livraisons d'un supermarché (si vous en bénéficiez déjà, ce service continuera et vous n'aurez aucune démarche supplémentaire à effectuer)
- informer votre mairie que vous avez besoin de soutien pour respecter les directives de confinement, en particulier si vous n'êtes pas en mesure de prendre les dispositions nécessaires par vous-même ou de bénéficier de l'aide de vos amis, de vos proches ou d'autres réseaux de soutien
- vous assurer que vos coordonnées (votre adresse, par exemple) sont mises à jour

Lors de votre inscription, votre numéro NHS vous sera demandé. Vous le trouverez sur les lettres du NHS à votre attention ainsi que sur vos ordonnances. Il est utile que vous vous inscriviez même si vous n'avez pas besoin de soutien à l'heure actuelle. Vous pourrez vous connecter et mettre à jour vos besoins à tout moment.

Définition des groupes extrêmement vulnérables d'un point de vue médical

Les personnes définies comme extrêmement vulnérables d'un point de vue médical présentent un risque élevé de tomber gravement malade en conséquence d'une infection par le coronavirus. Vous pouvez être identifié(e) comme extrêmement vulnérable d'un point de vue médical de deux manières :

1. Vous souffrez d'une ou de plusieurs des affections énumérées ci-dessous, ou
2. Votre clinicien ou votre médecin généraliste vous a ajouté à la liste des patients concernés par le confinement parce que, sur la base de son jugement clinique, il estime que vous êtes plus à risque de contracter une maladie grave si vous attrapez le virus.

Si vous n'appartenez à aucune de ces catégories et que vous n'avez pas été contacté(e) pour vous informer que vous figurez sur la liste des patients concernés par le confinement, suivez les [recommandations de confinement national](#) destinées au reste de la population.

Si vous pensez qu'il existe de bonnes raisons médicales pour lesquelles vous devriez être ajouté(e) à la liste des patients concernés par le confinement, discutez de vos préoccupations avec votre médecin généraliste ou votre praticien hospitalier.

Les personnes atteintes des affections suivantes sont automatiquement considérées comme extrêmement vulnérables d'un point de vue médical :

- les receveurs d'organes pleins
- les personnes atteintes de certains types de cancer :
 - les personnes atteintes d'un cancer accompagné d'une chimiothérapie active ;
 - les personnes atteintes d'un cancer du poumon accompagné d'une radiothérapie radicale ;
 - les personnes atteintes d'un cancer du sang ou de la moelle osseuse (leucémie, lymphome ou myélome, par exemple), quelle que soit la phase de traitement ;
 - les personnes sous immunothérapie ou autre traitement continu contre le cancer à base d'anticorps ;
 - les personnes sous traitements spécifiques contre le cancer pouvant affecter le système immunitaire, comme les inhibiteurs des protéines kinases ou les inhibiteurs de la PARP
 - les personnes ayant reçu une greffe de moelle osseuse ou de cellules souches au cours des 6 derniers mois, ou traitement immunosuppresseur
- les personnes atteintes d'affections respiratoires graves, telles que la fibrose kystique, l'asthme aigu et la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) sévère
- les personnes atteintes de maladies orphelines qui exacerbent le risque d'infections (telles que le déficit immunitaire combiné sévère (DICS) ou la drépanocytose homozygote)
- les personnes sous traitement immunosuppresseur prône à augmenter le risque d'infections de manière significative
- les personnes atteintes de problèmes de rate, par exemple une splénectomie (ablation de la rate)

- les personnes atteintes du syndrome de Down
- les adultes sous dialyse ou souffrant d'insuffisance rénale chronique (stade 5)
- les femmes enceintes souffrant de maladies cardiaques graves, congénitales ou acquises
- d'autres personnes ont également été identifiées comme extrêmement vulnérables d'un point de vue médical sur la base d'un jugement clinique et d'une évaluation de leurs besoins. Des directives visant à faciliter ces décisions ont été fournies aux médecins généralistes et aux praticiens hospitaliers.