



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

## Personnes concernées par ces directives

Il est important que nous prenions tous des mesures pour réduire la propagation du coronavirus (COVID-19) dans la communauté afin de sauver des vies et de 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 passer un test
- personnes testées positives à 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 testée positive à 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. Cela peut inclure les élèves des internats ou les étudiants des résidences universitaires qui partagent de telles installations.

Les présentes directives s'appliquent également aux membres de votre [bulle de soutien](#) ou [bulle de garde d'enfants](#).

Suivez des [directives](#) séparées si vous avez été en contact avec une personne testée positive à la COVID-19 mais ne vivez pas dans le même foyer qu'elle. Si vous êtes arrivé(e) au Royaume-Uni depuis l'étranger [vous devrez peut-être également vous confiner](#).

Les présentes directives s'appliquent en Angleterre.

## 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 passer un test PCR](#).

Plusieurs autres symptômes sont associés à la COVID-19. Ces autres symptômes peuvent avoir une autre cause et ne justifient pas à eux seuls de passer un test de dépistage de la COVID-19. Si vos symptômes vous préoccupent, demandez un avis médical.

## Tests de dépistage de la COVID-19

Deux types de tests sont actuellement utilisés pour détecter si une personne est atteinte de la COVID-19 :

- Tests de réaction en chaîne par polymérase (PCR)
- Tests antigènes de dispositif à flux latéral (LFA)

Les tests PCR détectent l'ARN (acide ribonucléique, le matériel génétique) d'un virus. Les tests PCR sont les tests de dépistage de la COVID-19 les plus fiables. Il faut un certain temps pour obtenir les résultats car ils sont généralement traités dans un laboratoire. Si vous

présentez des symptômes de la COVID-19, vous devez [prendre les dispositions nécessaires pour passer un test PCR](#).

Les tests LFA détectent les protéines dans le coronavirus et fonctionnent de la même manière qu'un test de grossesse. Ils sont faciles et rapides à utiliser. Les tests LFA ne sont pas aussi précis que les tests PCR dans tous les cas mais, comparés à ces derniers, ils peuvent détecter un nombre similaire de personnes présentant des taux élevés de coronavirus. Ils sont principalement utilisés chez les personnes qui ne présentent pas de symptômes de la COVID-19. Les tests LFA sont régulièrement utilisés chez le personnel travaillant dans les maisons de retraite, pour le NHS et dans les écoles, ainsi que dans le cadre de programmes communautaires et au travail qui proposent des tests rapides aux personnes asymptomatiques, les « programmes de tests asymptomatiques ».

## Principaux messages

Toute personne qui présente des [symptômes](#) de la COVID-19 ou a reçu un résultat positif au test de dépistage doit se confiner à domicile immédiatement. En effet, même si vous ne présentez pas de symptômes, vous pourriez quand même transmettre le virus à d'autres personnes.

Vous pourriez être condamné(e) à payer une amende si vous ne vous confinez pas après avoir reçu une notification du service Test and Trace du NHS [\[note de bas de page 1\]](#). Vous pourriez peut-être bénéficier d'un versement unique de 500 £ au titre du [programme de paiement de soutien du service Test and Trace du NHS](#) si vous êtes tenu(e) de vous confiner à domicile.

Les présentes directives s'appliquent même si vous avez reçu une ou plusieurs doses du vaccin contre la COVID-19.

Il peut être difficile pour certaines personnes de se séparer des autres membres de leur foyer. Vous ne pourrez pas appliquer toutes ces mesures 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.

## **Si vous avez reçu une ou plusieurs doses du vaccin contre la COVID-19**

Même s'il a été démontré que les vaccins contre la COVID-19 réduisent la probabilité d'une maladie grave chez les personnes qui les ont reçus, nous ne savons pas encore avec certitude dans quelle mesure ils réduisent la probabilité qu'une personne vaccinée transmette la COVID-19 à d'autres personnes.

Si vous présentez des symptômes de la COVID-19 ou si vous avez reçu un résultat positif au test, vous devez suivre les présentes directives et vous confiner même si vous avez reçu une ou plusieurs doses du vaccin contre la COVID-19. Cela réduira le risque de transmission de l'infection et contribuera à protéger d'autres personnes.

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

### **Confinez-vous à domicile et isolez-vous**

Si des symptômes de la COVID-19 apparaissent, confinez-vous à domicile et isolez-vous immédiatement. Si vous avez reçu un résultat positif au test de dépistage mais que vous ne présentez pas de [symptômes](#), confinez-vous à domicile et isolez-vous dès que vous recevez les résultats. Votre foyer doit également se confiner.

Si vous présentez des symptômes de la COVID-19, prenez les dispositions nécessaires pour effectuer un [test](#) PCR si vous n'en avez pas encore passé un. Confinez-vous en attendant un kit de prélèvement personnel à domicile, un rendez-vous sur le site de test ou un résultat de test. Vous pouvez quitter votre domicile

dans quelques circonstances spécifiques, mais ne vous rendez pas au travail, à l'école ou dans des lieux publics, et n'empruntez pas les transports publics ou des taxis. Consultez les circonstances dans lesquelles [vous pouvez quitter votre domicile](#).

Si vous devez quitter votre domicile pour passer votre test, suivez rigoureusement les [conseils de distanciation sociale](#) et rentrez chez vous immédiatement après.

Si le service Test and Trace du NHS vous informe que votre résultat de test est positif, vous devez effectuer la totalité de votre période de confinement., sauf dans certaines circonstances où vous avez effectué un test LFA assisté. Votre période de confinement commence dès l'apparition de vos symptômes ou, si vous êtes asymptomatique, le jour où vous avez effectué le test. Votre période de confinement comprend le jour où vos symptômes ont commencé (ou le jour où votre test a été effectué si vous ne présentez pas de symptômes) et les 10 jours pleins suivants. Cela signifie par exemple que si vos symptômes sont apparus le 15 du mois (ou si vous ne présentez pas de symptômes, mais que vous avez effectué votre premier test de dépistage positif à la COVID-19 le 15), votre période de confinement se termine le 25 à 23 h 59.

Vous pouvez reprendre votre routine normale et mettre fin à votre confinement après 10 jours pleins si vos symptômes ont disparu ou si vous présentez uniquement une toux ou une anosmie, symptômes qui peuvent durer plusieurs semaines. Si vous avez toujours une forte fièvre au bout de 10 jours ou que vous ne vous sentez pas bien, continuez à vous confiner et consultez un médecin.

Si vous vous confinez en raison d'un résultat de test positif mais que vous n'avez aucun symptôme et que vous développez des symptômes de la COVID-19 pendant votre période de confinement, commencez une nouvelle période de confinement de 10 jours pleins à partir du jour suivant l'apparition de vos symptômes.

Si vous présentez de nouveau des symptômes de la COVID-19 à un moment quelconque après la fin de votre première période de confinement, vous et votre foyer devez alors suivre à nouveau les mesures des présentes directives.

La plupart des personnes atteintes de la COVID-19 souffriront d'une maladie bénigne. Consultez rapidement un médecin si votre état ou celui d'un membre de votre foyer s'aggrave.

Restez aussi loin que possible des autres membres de votre foyer, surtout s'ils sont [extrêmement vulnérables d'un point de vue médical](#). Dans toute la mesure du possible, évitez d'utiliser les parties communes telles que la cuisine et autres espaces de vie en présence d'autres personnes et prenez vos repas dans votre chambre. Portez un [masque](#) ou un masque chirurgical lorsque vous passez du temps dans les parties communes de votre foyer.

Faites de l'exercice à l'intérieur de votre domicile, dans votre jardin ou dans un espace extérieur privé. Suivez les conseils généraux pour [réduire la propagation du virus](#) au sein de votre foyer.

## **Si votre test PCR de dépistage de la COVID-19 est négatif après avoir été testé parce que vous présentiez des symptômes**

Si votre test PCR est négatif mais que vous présentez toujours des symptômes, vous pourriez être atteint(e) d'un autre virus, tel qu'un rhume ou la grippe. Restez chez vous jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. Demandez un avis médical si vous êtes préoccupé(e) par vos symptômes.

Vous pouvez mettre fin à votre confinement tant que :

- vous allez bien
- aucun autre membre de votre foyer ne présente des symptômes ou a été testé positif à la COVID-19
- le service de [Test and Trace du NHS](#) ne vous a pas indiqué de vous confiner à domicile

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

## Tests après la fin de période de confinement

Si vous avez eu un résultat positif à un test PCR de détection de 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 PCR restent positifs pendant un certain temps après l'infection à la COVID-19.

Toute personne qui a déjà reçu un résultat positif au test PCR de dépistage de la COVID-19 doit uniquement être testée à nouveau dans les 90 jours si elle présente de nouveaux symptômes de la COVID-19.

Toutefois, si vous passez un test antigène LFA dans les 90 jours suivant un résultat positif à un test PCR de détection de la COVID-19, par exemple dans le cadre du programme de test de votre entreprise ou communauté, et que le résultat est positif, vous et votre foyer devrez vous confiner et suivre à nouveau les étapes décrites dans les présentes directives.

Si plus de 90 jours ont passé depuis votre résultat positif au test PCR de détection de la COVID-19 et que vous présentez de nouveaux symptômes de la COVID-19, ou un résultat positif à un test antigène LFA ou PCR, suivez à nouveau les étapes décrites dans les présentes directives.

## Si vous passez un test alors que vous êtes asymptomatique

De nombreuses personnes passent aujourd'hui des tests LFA dans le cadre de programmes visant à tester régulièrement les personnes qui ne présentent pas de symptômes. Ces programmes de dépistage sont appelés **tests asymptomatiques** et permettent d'identifier les

personnes susceptibles d'avoir la COVID-19 mais qui ne se sentent pas malades. Si une personne ne présentant pas de symptômes est testée positive à la COVID-19, elle doit se confiner et suivre les présentes directives. Cela permettra de réduire la propagation de l'infection et de protéger d'autres personnes.

### **Les tests LFA peuvent être passés de deux manières :**

Dans le cas d'**un test assisté**, la personne effectue le test elle-même sous la supervision d'un opérateur formé, et cet opérateur traite le test, le lit et communique le résultat.

Dans le cas d'**un test à domicile (autodéclaré)**, la personne effectue elle-même le test et lit et communique son propre résultat.

### **Si le résultat de votre test LFA assisté est positif**

Si votre test LFA était un test assisté, vous devez vous confiner immédiatement. Vous pourriez être condamné(e) à payer une amende si vous ne vous confinez pas. Vous pourrez peut-être bénéficier d'un versement unique de 500 £ au titre du programme de paiement de soutien du service Test and Trace du NHS si vous devez vous isoler.

Vous devez également passer un [Test PCR](#) supplémentaire dès que possible et au plus tard dans les 2 jours qui suivent le test LFA positif.

En attendant le résultat de votre test PCR de suivi, vous et les membres de votre foyer devez suivre les présentes directives. Si vous recevez un résultat négatif au test PCR supplémentaire, et que ce test PCR a été effectué dans les 2 jours suivant le test LFA positif, vous et votre foyer pouvez cesser de vous confiner. Cependant, vous et votre foyer devez continuer à vous confiner si :

- le résultat de ce test PCR est positif
- vous choisissez de ne pas faire de test PCR supplémentaire
- votre test PCR supplémentaire a été effectué plus de 2 jours après le résultat positif du test LFA



Il est important de réserver votre test PCR supplémentaire **dès que possible** après un résultat positif au test LFA.

### **Si le résultat de votre test LFA à domicile (autodéclaré) est positif**

Si votre test LFA a été effectué à domicile (autodéclaré), vous devez vous confiner immédiatement. Vous et les membres de votre foyer devez suivre la totalité des présentes directives. Vous devez également prévoir un [Test PCR](#) supplémentaire dès que possible. Si le résultat du test PCR supplémentaire est négatif, vous et vos contacts de votre foyer pouvez cesser de vous confiner.

## **Service Test and Trace du NHS**

S'il vous est demandé par SMS, courrier électronique ou téléphone de vous connecter au site internet du service [Test and Trace du NHS](#) et de fournir des informations sur vos symptômes et la date de leur apparition. Les 3 principaux [symptômes](#) de la COVID-19 sont utilisés pour déterminer quand une personne doit se faire tester et se confiner. Vous pouvez avoir ressenti d'autres symptômes avant l'apparition de l'un des 3 principaux symptômes (toux, forte fièvre ou perte d'odorat ou de goût), et la date d'apparition de ces autres symptômes sera utilisée pour identifier vos contacts.

Vous serez interrogé(e) sur vos contacts récents afin qu'ils puissent recevoir des conseils de santé publique. 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.

Si [le service Test and Trace du NHS](#) vous demande de vous confiner, y compris via [l'appli NHS COVID-19](#), vous pourrez peut-être bénéficier d'un versement unique de 500 £ par votre mairie au titre du [programme de paiement de soutien du service Test and Trace du NHS](#).

Vous pourriez être condamné(e) à payer une amende si vous ne vous confinez pas à domicile après avoir reçu une notification du service Test and Trace du NHS, mais il est important que vous vous confinez dès que vous recevez un résultat de test positif pour éviter de propager la COVID-19.

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

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

Votre période de confinement comprend le jour où les [symptômes](#) du premier membre de votre foyer sont apparus (ou le jour où son test a été effectué s'il ne présentait pas de symptômes) et les 10 jours pleins suivants. Cela signifie par exemple que si votre période de 10 jours de confinement commence le 15 du mois, votre période de confinement se termine le 25 à 23 h 59 et vous pouvez reprendre vos activités normales.

Si vous ne présentez pas de symptômes de la COVID-19, vous n'avez pas besoin de passer un test. Prenez des dispositions pour passer un test uniquement si vous présentez des symptômes de la COVID-19 ou si vous êtes invité(e) à le faire dans le cadre d'un programme de test pour les personnes asymptomatiques. Si, pour une raison ou une autre, vous recevez un résultat négatif pendant votre période de 10 jours de confinement, vous devez continuer à vous confiner. 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 10 jours afin d'éviter de mettre d'autres personnes en danger.

Si vous présentez des symptômes pendant votre confinement, [prenez des dispositions pour passer un test PCR de dépistage de la COVID-19](#). Si le résultat de votre test est positif, suivez les conseils de confinement s'appliquant aux personnes atteintes de la COVID-19 et entamez une nouvelle période de 10 jours de confinement. Celle-ci commence le jour de l'apparition de vos symptômes, quel que soit le

stade de votre première période de confinement de 10 jours. Cela signifie qu'au total votre période de confinement durera plus de 10 jours.

Si d'autres membres de votre foyer développent des symptômes pendant cette période, il est inutile de vous confiner plus de 10 jours.

Si [le service de test et de traçage du NHS](#) vous a identifié(e) comme contact et vous a demandé de vous confiner, y compris via [l'appli NHS COVID-19](#), vous pourrez peut-être bénéficier d'un versement unique de 500 £ par votre mairie au titre du [programme de paiement de soutien du service de test et de traçage du NHS](#).

Le non-respect du confinement peut entraîner une amende de 1 000 £ ou plus. Conformément à la loi, il incombe aux parents ou aux tuteurs de veiller au respect du confinement par toute personne de moins de 18 ans testée positive à la COVID-19 et contactée par le service Test and Trace du NHS pour lui indiquer qu'elle devait se confiner.

## **Membres du foyer ayant reçu une ou plusieurs doses du vaccin contre la COVID-19**

Même s'il a été démontré que les vaccins contre la COVID-19 réduisent la probabilité d'une maladie grave chez les personnes qui les ont reçus, nous ne savons pas encore avec certitude dans quelle mesure ils réduisent la probabilité qu'une personne vaccinée transmette la COVID-19 à d'autres personnes. Par conséquent, même si une personne a été vaccinée, il existe toujours un risque qu'elle attrape la COVID-19 et la transmette à d'autres personnes.

Si un membre de votre foyer présente des symptômes de la COVID-19 ou s'il a reçu un résultat positif au test, les membres de votre foyer doivent se confiner même s'ils ont reçu une ou plusieurs doses du vaccin contre la COVID-19. En suivant la totalité des présentes directives de cette page, vous réduirez le risque de propagation de

l'infection et vous contribuerez à protéger d'autres personnes en dehors de votre foyer.

## **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.

## **Mode de propagation de la COVID-19**

La COVID-19 se propage d'une personne à l'autre par des 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 de symptômes du tout, c'est pourquoi elles doivent se confiner à domicile.

Les personnes qui cohabitent avec une personne atteinte de la COVID-19 courent un risque plus élevé de développer la COVID-19. Elles pourraient transmettre la maladie à d'autres même lorsqu'elles se sentent bien, c'est pourquoi elles doivent se confiner à domicile.

## **Comment limiter les contacts étroits avec les autres membres de votre foyer si vous êtes atteint(e) de la COVID-19**

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. Observez une distanciation sociale stricte.

Demandez aux personnes avec lesquelles vous vivez de vous aider en vous apportant vos repas à votre porte, en vous aidant pour effectuer le nettoyage et en vous laissant de l'espace.

Utilisez une salle de bains séparée du reste du foyer, dans 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.

Portez un [masque](#) ou un masque chirurgical lorsque vous passez du temps dans les parties communes de votre foyer afin de minimiser le

risque de propagation à d'autres. Utilisés correctement, ils peuvent contribuer à protéger les autres en réduisant la transmission de la COVID-19, mais ils ne remplacent pas la nécessité de limiter vos contacts avec les autres membres du foyer.

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

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.

## **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 un moyen efficace 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 tousssez ou éternuez. Si vous n'avez pas de mouchoir, tousssez 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.

## **Nettoyez votre foyer pour limiter la propagation de l'infection**

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 habituels pour salle de bains.

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 votre linge 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 et aération des espaces intérieurs](#), en particulier les espaces de vie communs. Pour accroître le flux d'air, vous pouvez :

- ouvrir les fenêtres autant que possible
- ouvrir les portes
- vous assurer que toutes les ventilations sont ouvertes et que le flux d'air n'est pas bloqué
- laisser les ventilateurs d'extraction (par exemple dans les salles de bains) fonctionner plus longtemps que d'habitude avec la porte fermée après utilisation

## 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.

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 bien-être mental et physique pendant votre confinement à domicile**

Se confiner 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](#). [Every Mind Matters](#) propose des astuces et des conseils simples qui vous permettront de mieux prendre soin de votre santé mentale, y compris un hub COVID-19 avec des conseils pour ceux qui se confinent à domicile.

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 le 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) 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
- 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 quartier ou votre communauté 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
- réfléchissez aux activités que vous pouvez faire pendant votre période de confinement, comme la cuisine, la lecture, l'apprentissage en ligne et le visionnage de films
- établir un plan pour la totalité des 10 jours s'est révélé utile pour de nombreuses personnes. Prévoir à l'avance ce que vous ferez par exemple en cas d'aggravation significative de l'état d'un membre de votre foyer, pourrait également se révéler utile.

Si vous avez besoin d'aide pour faire face à une crise de santé mentale, une urgence ou un accès dépressif, demandez immédiatement des conseils et une évaluation. Même pendant la pandémie de COVID-19, un soutien urgent en santé mentale est disponible pour les adultes et les enfants 24 heures sur 24. Trouvez votre [ligne d'assistance NHS locale](#) en fonction de votre code postal ou de votre ville d'origine grâce à un nouveau moteur de recherche de services.

## **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. 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 généraliste 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 appelez le 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 principales mesures que nous puissions prendre 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 positif ou si vous avez été informé(e) que vous aviez été en contact avec une personne atteinte du virus, le confinement est le seul moyen de garantir que vous ne transmettez pas la COVID-19 à d'autres personnes. Si l'on vous indique que vous devez vous confiner, vous devez le faire immédiatement. [Découvrez quelles mesures de soutien sont mises à votre disposition si vous êtes affecté\(e\) par le coronavirus.](#)

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

Vérifiez si votre quartier ou communauté 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 récupérerez.

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 pourrez peut-être bénéficier d'un versement unique de 500 £ au titre du [programme de paiement de soutien du service Test and Trace du NHS](#) si vous êtes tenu(e) de vous confiner à domicile. Pour bénéficier du programme de paiement de soutien du service Test and Trace du NHS, vous pouvez déposer une demande en ligne ou par le biais de [l'appli NHS COVID-19](#).

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

- le service Test and Trace du NHS vous a demandé de vous confiner à domicile, y compris via l'appli NHS COVID-19
- 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 internet 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 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 maternel 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**

Vous ne pourrez pas mettre toutes ces mesures en place 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. Veuillez suivre les présentes 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.

1. Aux fins de ces directives, cela inclut les traceurs de contact/gestionnaires d'appels du service Test and Trace, les

traceurs de contact municipaux collaborant avec le service Test and Trace du NHS, les équipes de protection de la santé de Public Health England et le personnel du NHS (pour les contacts des personnels de santé) [↪](#)