

## FICHE DE MISE EN QUATORZAINE

La personne mise en quatorzaine à domicile, par arrêté de notification, ne doit pas quitter son domicile sauf raison urgente et autorisée par l'agence de santé (soins médicaux) et ne doit pas aller au travail ou dans d'autres lieux publics.

L'autorité de santé publique (ADSWF) décidera de la levée de cette quatorzaine.

### BONNES PRATIQUES D'HYGIÈNE RESPIRATOIRE ET HYGIÈNE DE DES MAINS



En l'absence de désinfectant à base d'alcool (solution hydroalcoolique), utiliser un de savon et d'eau pendant 30 secondes

#### Lavez-vous les mains :

- Avant et après la préparation des aliments
- Avant et après les repas.
- Après avoir utilisé les WC.
- Avant de mettre un masque chirurgical et après l'avoir enlevé.
- Lorsque les mains sont visiblement souillées

Évitez de se toucher les yeux, le nez et la bouche sans être d'abord lavé les mains.

### LIMITER LE CONTACT AVEC LES AUTRES

- ❖ Porter un masque chirurgical en présence d'autres personnes et éviter de toucher son masque quand on le porte
- ❖ Respecter une distance minimale d'un mètre en cas de face à face

#### À domicile,

- ❖ La personne malade doit rester dans une chambre séparée
- ❖ Choisit un ami qui peut venir faire ses courses
- ❖ Dispose d'assiette et de couverts personnels (ou à usage unique)
- ❖ Lavage du linge à 90°

Éviter les contacts des animaux de compagnie, de partager des articles personnels (téléphone, ordinateurs etc...)

Nettoyer régulièrement toutes les surfaces fréquemment touchées

### SURVEILLER SON ÉTAT DE SANTÉ

- ✓ Prendre la température chaque jour, matin et soir,
- ✓ Si apparition de signes (notamment fièvre, toux, difficultés respiratoires), appeler le 15
- ✓ Un médecin vous indiquera les consignes à respecter

### Coronavirus : il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage

