

Fiche d'information

Conseils de confinement au domicile à l'attention des personnes infectées par le COVID-19 (Coronavirus)

Tandis que certaines personnes atteintes de la nouvelle infection de coronavirus (COVID-19) doivent être hospitalisées, la plupart des personnes présentant des symptômes moindres peuvent être traitées en confinement à domicile. Si vous êtes atteint(e) du COVID-19 et vous êtes traité(e) à domicile, vous devez rester en confinement et suivre ces conseils jusqu'à ce que votre médecin ou les services de santé publique vous informent qu'il n'est plus nécessaire de rester en confinement.

Dernière mise à jour : 2 avril 2020

Surveillez vos symptômes

Si vos symptômes s'aggravent (par exemple souffle court au repos ou difficultés respiratoires), appelez le 000. Mentionnez aux ambulanciers que vous êtes un cas confirmé de COVID-19 (Coronavirus). Si vos symptômes s'accroissent sans pour autant être graves, contactez votre médecin ou les services de santé publique.

Puis-je aller au travail ou à l'école ? Puis-je recevoir des visiteurs ?

Non. Le confinement au domicile signifie que vous devez rester chez vous ou dans votre chambre d'hôtel et limiter vos activités normales.

Vous ne pouvez pas vous rendre au travail, à l'école, dans une crèche, une université, un centre de loisirs ou des lieux publics, ni faire les courses.

Vous ne devez pas autoriser les personnes dont la présence n'est pas absolument nécessaire à vous rendre visite pendant que vous êtes en confinement.

NB : vous pouvez quitter votre domicile pour des soins médicaux ou en cas d'urgence.

Puis-je aller dans mon jardin ou aller me promener ?

Vous pouvez aller dans votre jardin privé ou sur votre balcon privé si vous en avez un.

Vous ne pouvez pas quitter votre domicile sauf pour des soins médicaux ou en cas d'urgence.

Restez à l'écart des autres membres de votre foyer

Si vous vivez avec d'autres personnes, suivez dans la mesure du possible les consignes suivantes :

- Restez à l'écart des autres ;
- Portez un masque chirurgical lorsque vous êtes dans la même pièce qu'une autre personne ;

- Utilisez votre propre salle de bain, si possible ;
- Évitez les espaces communs et portez un masque chirurgical lorsque vous les traversez.
- Ne restez pas dans la même pièce qu'une personne risquant de tomber gravement malade, notamment une personne âgée ou atteinte d'une maladie du cœur, des poumons ou des reins, ou encore de diabète. Les personnes dont la présence n'est pas absolument nécessaire ne doivent pas vous rendre visite pendant votre période de confinement.

Portez un masque chirurgical

Portez un masque chirurgical lorsque vous êtes dans la même pièce que d'autres personnes (même si elles sont également en confinement) et lorsque vous consultez un professionnel de santé.

Votre masque chirurgical doit toujours recouvrir votre nez et votre bouche, évitez de le toucher, sauf si cela est vraiment nécessaire.

Couvrez-vous la bouche lorsque vous tousssez ou éternuez

Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir en papier lorsque vous tousssez ou éternuez, ou bien tousssez ou éternuez dans votre manche/coude. Jetez les mouchoirs usagés dans une poubelle, puis lavez-vous immédiatement les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes.

Lavez-vous les mains

Lavez-vous les mains fréquemment et méticuleusement avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes. Vous pouvez utiliser une solution antiseptique pour les mains à base d'alcool si vos mains ne sont pas visiblement sales. Pensez à laver vos mains ou à utiliser un produit antiseptique pour les mains :

- avant d'entrer dans un lieu où d'autres personnes sont présentes ;
- avant de toucher des objets utilisés par d'autres personnes ;
- après avoir utilisé les sanitaires ;
- après avoir toussé ou éternué ;
- avant de mettre des gants et un masque et après les avoir retirés.

Évitez de partager les articles ménagers

Ne partagez pas la vaisselle, les verres, les tasses, les ustensiles de cuisine, les serviettes, le linge ou autres articles utilisés par les autres membres de votre foyer. Après utilisation, veillez à soigneusement laver ces articles avec du savon et de l'eau, un lave-vaisselle ou une machine à laver.

Précautions à l'attention des personnes prodiguant des soins et des membres du foyer de cas confirmés

Seuls les membres du foyer dont la présence est essentielle aux soins de la personne en confinement et ceux qui ne sont pas en mesure de trouver un autre hébergement peuvent rester présents.

Les personnes prodiguant des soins et les membres du foyer sont invités à suivre les conseils suivants pour réduire le risque de contamination.

Surveillez vos symptômes

Toute personne prodiguant des soins ou tout membre du foyer ayant de la fièvre, une toux, un mal de gorge ou le souffle court doit appeler son médecin ou les urgences sauf en cas d'urgence médicale (composez alors le 000). Informez votre médecin ou le service des urgences que vous prenez soin d'un cas confirmé de COVID-19. Portez un masque chirurgical en présence d'autres personnes ou lorsque vous vous présentez à un rendez-vous médical.

Lavez-vous les mains

Lavez-vous les mains fréquemment et méticuleusement avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes. Vous pouvez utiliser un produit antiseptique pour les mains à base d'alcool si vos mains ne sont pas visiblement sales. Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche si vos mains ne sont pas lavées. Lavez-vous toujours les mains avant de mettre des gants et un masque, et après les avoir retirés.

Portez un masque chirurgical

Portez un masque chirurgical et des gants jetables lorsque vous êtes dans la même pièce qu'une personne atteinte de l'infection, ou lorsque vous touchez ou entrez en contact avec son sang, ses fluides corporels et/ou ses sécrétions telles que sueur, salive, crachats, mucus nasal, vomi, urine ou diarrhée.

- Veillez à ce que votre masque recouvre toujours votre nez et votre bouche.
- Jetez les masques chirurgicaux et les gants jetables après utilisation.
- Lavez-vous les mains immédiatement après avoir enlevé votre masque chirurgical et vos gants.

Nettoyez les surfaces à l'intérieur de la maison

Nettoyez toutes les surfaces fréquemment touchées, notamment les plans de travail, dessus de table, poignées de porte, accessoires de salle de bain, toilettes, téléphones, claviers, tablettes et tables de chevet, et ce au moins une fois par jour en portant des gants jetables. Nettoyez également toutes les surfaces susceptibles d'être exposées à du sang, des fluides corporels et/ou des sécrétions ou excréments.

- Lisez l'étiquette des produits d'entretien et suivez leurs recommandations. Les étiquettes comportent des instructions pour une utilisation sûre et efficace du produit d'entretien, notamment les précautions à prendre lors de son utilisation (par exemple le port de gants ou de tabliers, et la bonne ventilation des lieux).
- Utilisez un produit ménager désinfectant ou une solution de javel diluée sur les surfaces dures. Pour préparer une solution de javel, ajoutez 1 cuillère à soupe de javel pour 4 tasses d'eau.
- Portez un masque chirurgical et des gants jetables lorsque vous touchez des objets souillés. Lavez-vous les mains immédiatement après avoir enlevé vos gants et votre masque.
- Lavez soigneusement le linge.
- Ôtez et lavez immédiatement les habits ou draps souillés de sang, de fluides corporels et/ou de sécrétions ou d'excrétions.
- Lisez et suivez les instructions figurant sur les étiquettes du linge, des habits et des détergents. En règle générale, lavez et séchez le linge à la température maximale recommandée sur l'étiquette.
- Dans la mesure du possible, lavez la vaisselle dans un lave-vaisselle.

Élimination des articles contaminés

Placez systématiquement les gants jetables, les masques chirurgicaux et autres articles contaminés dans une poubelle avec sac avant de les jeter avec les autres ordures ménagères. Lavez-vous les mains immédiatement après avoir touché ces articles.

Conseils de confinement pour toute la famille

Le confinement au domicile peut être angoissant, surtout pour les enfants en bas âge. Voici quelques conseils pour vous aider à mieux gérer la situation :

- Pour réduire l'anxiété, parlez du COVID-19 aux membres de votre famille. Vous trouverez des informations correctes et actuelles sur le site Web de [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](https://www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/advice-for-confirmed.aspx).
- Rassurez les enfants en utilisant un langage approprié à leur âge.
- Maintenez votre routine quotidienne autant que possible.
 - Demandez à votre employeur de travailler depuis votre domicile si possible.
 - Demandez à l'école de votre enfant d'envoyer les devoirs et les cours par courrier ou par e-mail.
- Pensez aux situations difficiles auxquelles vous avez dû faire face par le passé et sachez que vous saurez également faire face à cette situation. Rappelez-vous que le confinement ne durera pas éternellement.
- Restez en contact avec votre famille et vos amis par téléphone, par e-mail ou par le biais des réseaux sociaux.

- Faites régulièrement de l'exercice chez vous. Vous pouvez par exemple faire de l'exercice en suivant un DVD, de la danse, des exercices au sol, du yoga, marcher dans votre jardin ou utiliser des appareils d'exercice pour la maison, comme un vélo d'appartement si vous en avez un. Il est prouvé que l'exercice physique est efficace pour lutter contre le stress et la dépression.
- Demandez à votre famille, à vos amis ou colocataires d'aller chercher vos courses et vos médicaments pour vous. Si cela n'est pas possible, vous pouvez faire vos courses et acheter des médicaments en ligne ou par téléphone (y compris des médicaments sur ordonnance).
- Mettez cette période de confinement à profit pour faire des choses que vous n'avez jamais le temps de faire, que ce soit les jeux de société, une activité artistique, du dessin ou de la lecture.

Dois-je être testé(e) avant de pouvoir mettre fin à mon confinement ?

Si vous restez en bonne santé après 14 jours, il n'est pas nécessaire de passer de tests avant de mettre fin à votre confinement.

Si vous présentez des symptômes respiratoires ou de la fièvre pendant que vous êtes en confinement, contactez votre médecin ou les services locaux de santé publique au 1300 066 055 pour passer une évaluation et un test de dépistage du COVID-19.

Même si le résultat est négatif, vous devrez rester en confinement pour la durée d'origine de 14 jours.

Vous avez d'autres questions ou besoin d'aide pendant votre période de confinement ?

- **[Lifeline Australia](#) : 13 11 14**
Un service d'assistance en cas de crise qui propose à tout moment un soutien à court terme aux personnes ayant des difficultés à gérer la situation ou à rester prudent.
- **[Kids Helpline](#) : 1800 551 800**
Un service d'assistance psychologique gratuit, personnel et confidentiel disponible par téléphone et en ligne 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour les jeunes âgés de 5 à 25 ans.
- **[NSW Mental Health Line](#) : 1800 011 511**
Service téléphonique de santé mentale pour les situations de crise en Nouvelle-Galles du Sud.
- Appelez la ligne d'assistance **[National Coronavirus Health Information](#) (service national d'information de santé sur le Coronavirus)** au **1800 020 080**.

Pour en savoir plus

Visitez le site Web de **[NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)**.