



Recommandations pour les personnes atteintes de COVID-19 (coronavirus) dans la communauté et leurs personnes contacts

V1.1 04/12/2020

Cette brochure vous informe sur le COVID-19. Le COVID-19 est une nouvelle maladie causée par un virus appelé coronavirus. Il affecte les populations du monde entier et peut rendre certains individus très malades. Le COVID-19 peut s'accompagner de toux et/ou de forte fièvre. Il est également possible que le malade ait du mal à respirer ou perde le goût ou l'odorat. La plupart des gens qui attrapent le COVID-19 présentent des symptômes légers et sont peu malades. Certaines personnes peuvent aller très bien et ne présenter aucun symptôme. Elles peuvent même ne pas savoir qu'elles ont le COVID-19.

Toute personne attrapant le COVID-19 peut transmettre l'infection à d'autres gens, même en l'absence de symptômes. Si vous attrapez le COVID-19, vous êtes désigné.e comme un « **cas** ». Si vous êtes en contact rapproché avec un cas (surtout si vous vivez sous le même toit que le cas), vous êtes désigné.e comme « **personne contact** ». Les personnes contacts risquent d'attraper le COVID-19 et de tomber malades.

Ressources en ligne traduites : vous trouverez des recommandations et de l'aide concernant le COVID-19 ici, dans votre langue.

NASC : centre irlandais pour les droits des migrants et des réfugiés

- [COVID-19 World Service](#) (vidéos d'information dans de nombreuses langues)
- [COVID-19 World Service Twitter](#)

Health Service Executive (HSE)

[Ressources traduites concernant le COVID-19](#) (informations dans de nombreuses langues)

Health Protection Surveillance Centre (HPSC)

- [Informations et ressources traduites concernant le COVID-19](#)

Si vous avez le COVID-19

- Cela signifie que votre test est **POSITIF** au COVID-19.
- **Vous devez vous confiner volontairement pour une période de 10 jours à partir de l'apparition de vos symptômes. Pour être sûr.e de ne plus être contagieux ou contagieuse, il est important de ne pas avoir eu de fièvre sur les 5 derniers jours de ce confinement.** Si vous ne présentez pas de symptômes, confinez-vous pendant une période de 10 jours à compter du test PCR. Le confinement volontaire signifie que **vous devez rester chez vous, seul.e dans une pièce isolée, et éviter tout contact avec d'autres personnes.**
- Si d'autres personnes viennent dans la pièce, restez à plus de 2 mètres d'elles.
- Le port du masque diminuera le risque d'infecter toute autre personne qui entre dans la pièce. Il est recommandé d'utiliser un masque de type chirurgical. Vous ou les membres de votre foyer peuvent appeler votre pharmacie locale pour demander comment vous en procurer. Il est cependant essentiel que vous ne sortiez PAS de chez vous pour aller les récupérer. Vous pouvez aussi utiliser une protection faciale ou un masque en tissu, qui protègent également. Il n'est pas recommandé d'utiliser une visière.
- Si vous commencez à vous sentir moins bien, téléphonez à votre médecin généraliste.
- Si vous êtes très malade, en particulier si vous avez des difficultés à respirer, appelez les services d'urgence au 112 ou au 999 et dites-leur que vous êtes personne contact d'un.e malade du COVID-19.
- Restez dans une pièce séparée munie d'une fenêtre que vous pouvez ouvrir.
- Lavez-vous régulièrement les mains au savon et à l'eau ou au gel hydroalcoolique.
- Si vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez à l'aide d'un mouchoir, puis jetez le mouchoir à la poubelle.
- Toussez et éternuez dans le creux du coude si vous n'avez pas de mouchoir.
- Ne partagez pas d'objets avec d'autres personnes.

- Ne recevez pas de visites chez vous.
- **Le HSE téléphone à tous ceux dont le test au coronavirus est positif.**
- **Le HSE vous expliquera quoi faire.**
- **Le HSE répondra à toutes vos questions.**

Si vous êtes une PERSONNE CONTACT

- Cela signifie que vous avez été en **contact rapproché** avec une personne atteinte de COVID-19.
- **Vous devez restreindre vos déplacements, ce qui signifie rester chez vous et éviter tout contact avec les autres autant que possible, et ce pendant 14 jours après votre dernier contact avec la personne atteinte de COVID-19.**
- Nous vous donnerons un rendez-vous pour effectuer un test de COVID-19. Vous devez restreindre vos déplacements pendant l'intégralité de la quatorzaine, **même si le test indique que vous n'avez pas le COVID-19.** Nous vous joindrons pour vous dire quoi faire.
- Un test négatif NE signifie PAS que vous ne devez plus restreindre vos déplacements pendant 14 jours. Il est toujours possible que vous développiez la maladie COVID-19 car elle peut prendre jusqu'à 14 jours pour apparaître.
- Lavez-vous régulièrement les mains au savon et à l'eau ou au gel hydroalcoolique.
- Si vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez à l'aide d'un mouchoir, puis jetez le mouchoir à la poubelle.
- Toussez et éternuez dans le creux du coude si vous n'avez pas de mouchoir.
- Faites attention aux éventuels nouveaux symptômes suivants :
 - Toux
 - Essoufflement
 - Difficultés respiratoires
 - Température élevée (38°C ou plus)
 - Nez qui coule
 - Mal de gorge
 - Perte du goût
 - Perte de l'odorat
 - Autres symptômes légers tels que maux de tête, fatigue ou douleurs musculaires

- Si vous commencez à vous sentir malade, isolez-vous dans une pièce et restez-y confiné.e. Appelez votre médecin immédiatement en lui indiquant que vous êtes une personne contact d'un cas confirmé de COVID-19. Votre médecin vous indiquera quoi faire.
- Si vous êtes très malade, surtout si vous avez des difficultés à respirer, appelez les services d'urgence au 112 ou au 999. Prévenez les services d'urgence que vous avez été identifié.e comme personne contact d'un cas confirmé de COVID-19.

Les liens Internet à la première page de ce document vous permettront d'obtenir des recommandations dans votre langue. Ces recommandations vous aideront à prendre soin de vous, de votre famille et des personnes avec qui vous vivez.