

Si un membre de votre famille est suspecté d'infection par la COVID-19, veuillez respecter les huit points suivants

Publié le 1^{er} mars, 2020 (basé sur le rapport de la Société japonaise pour la Prévention et le Contrôle des Infections)

S'isoler des autres membres du foyer

- ◆ La personne infectée doit avoir une pièce privée. Elle doit s'isoler lors des repas et lorsqu'elle se couche.
 - S'il n'est pas possible d'avoir une pièce pour chaque personne en raison des enfants ou du manque de pièces, il faut garder une distanciation physique d'au moins deux mètres. Sinon, il est conseillé de délimiter la pièce avec des cloisons ou des rideaux.
 - Si deux personnes dorment dans une même chambre, ils doivent positionner leur tête en sens inverse.
- ◆ La personne contaminée doit rester dans sa pièce dans la mesure du possible. Il faut éviter de fréquenter les espaces communs comme les toilettes et la salle de bain.

Définir une personne qui prendra soins des personnes contagieuses si possible.

- ◆ Les femmes enceintes, les personnes qui ont des maladies chroniques comme des problèmes au cœur, aux poumons, aux reins, celles qui souffrent de diabète et d'un affaiblissement de leur système immunitaire doivent éviter de soigner les personnes infectées.

Portez un masque.

- ◆ N'apportez pas le masque utilisé dans d'autres pièces.
- ◆ Ne touchez pas l'avant du masque. Enlevez les lanières de derrière les oreilles quand vous retirez le masque.
- ◆ Lavez-vous les mains avec un savon (ou désinfectez-les avec une solution hydro-alcoolique) après avoir touché le masque.
 - * Changez le masque immédiatement s'il est sale. Le masque doit être propre et sec.
 - * Quand vous toussiez ou éternuez sans masque, couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir ou quelque chose d'autre.

Lavez-vous les mains fréquemment.

- ◆ Lavez-vous les mains avec un savon ou désinfectez-les avec une solution hydro-alcoolique fréquemment. Ne vous touchez pas les yeux, le nez et la bouche avec les mains sales.

Ventilez l'intérieur du logement.

- ◆ Aérez régulièrement. Ouvrez les fenêtres pour renouveler l'air des espaces communs et de toutes les pièces.

Nettoyez et désinfectez les surfaces qui sont régulièrement touchées.

- ◆ Après avoir essuyé les surfaces (comme les poignées de porte, les barrières de lit) avec de l'eau de Javel diluée, essuyez-les encore une fois avec un chiffon mouillé.
 - Au contact des objets, le virus peut survivre pendant une certaine période.
 - Vérifiez si l'eau de Javel contient de l'hypochlorite de sodium ou pas. Diluez-la selon le mode d'emploi. (La concentration adéquate est 0.05 % [si la concentration de l'agent blanchiment pour un usage domestique est 6 %, ajoutez 25 ml dans trois litres d'eau.])
- ◆ Nettoyez les toilettes et la salle de bain avec votre détergent habituel et désinfectez-les fréquemment avec une solution antiseptique de ménage.
 - Les serviettes, les vêtements et les couverts comme la vaisselle, les baguettes et les cuillères peuvent être lavés ordinairement.
 - Il n'est pas nécessaire de laver séparément les choses que la personne infectée utilise.
- ◆ Ne partagez pas les choses non lavées.
 - Faites particulièrement attention à ne pas partager les serviettes dans les toilettes, la salle de bain et la cuisine.

Lavez le linge et les vêtements sales.

- ◆ Quand vous lavez le linge taché avec du liquide organique, portez des gants et un masque. Vous pouvez utiliser votre lessive habituelle et le sécher complètement.
 - Le virus est parfois détecté dans les selles.

Jetez vos ordures en prenant soin de les mettre dans un sac en plastique fermé hermétiquement.

- ◆ Jetez immédiatement les mouchoirs usagés dans un sac en plastique et fermez-le hermétiquement quand vous le mettez dehors. Lavez-vous instantanément les mains avec un savon.

- Il faut que la personne infectée évite de sortir.
- La famille ou les colocataires habitant avec la personne infectée doivent observer leur état de santé, par exemple, en prenant leur température. Il faut éviter les sorties non essentielles. N'allez pas au travail ou à l'école si vous avez des symptômes comme la toux ou de la fièvre.