

HYGIÈNE PERSONNELLE

Toussez/éternuez dans un mouchoir.

Utilisez un mouchoir en tissu ou en papier. Si vous n'en avez pas sous la main, tousez ou éternuez dans le pli de votre coude. Jetez immédiatement les mouchoirs en papier dans une poubelle fermée.

Lavez-vous ensuite les mains.

Lavez-vous régulièrement les mains.

Faites-le plusieurs fois par jour avec de l'eau et du savon pendant 40 à 60 secondes. Séchez-vous les mains avec une serviette propre.

Évitez autant que possible de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.

ISOLEMENT VERSUS QUARANTAINE

La quarantaine signifie que vous êtes préventivement écarté(e) pour limiter une potentielle propagation du coronavirus.

L'isolement signifie que vous devez rester à la maison parce que vous êtes malade ou avez été testé(e) positif(ve) au coronavirus. Vous devez éviter tout contact avec les autres, y compris les membres de votre ménage.



GAND

09 221 06 07
Opvoedingstraat 143
info@mediwet.be

ANVERS

03 205 69 70
Adriaan Brouwerstraat 24
infoantwerpen@mediwet.be

www.mediwet.be

Édition décembre 2020



COVID-19
CONTACT À
HAUT RISQUE



CONTACTS À HAUT RISQUE ASYMPTOMATIQUES D'UN PATIENT ATTEINT DE COVID-19

Vous êtes considéré(e) comme un « contact à haut risque » au travail selon les directives.

Vous devez immédiatement vous mettre en quarantaine. Vous recevrez un code de 16 caractères par SMS. Vous devez l'utiliser pour fixer un rendez-vous pour un test sur le site Web www.masanté.be. Tant que vous n'avez pas de symptômes, le test sera effectué au plus tôt le jour 7 après le dernier contact à risque.

Si le test est négatif, la quarantaine se termine. Vous devez cependant continuer de faire preuve de vigilance pour vous assurer qu'aucun symptôme n'apparaît dans les 14 jours à compter du dernier contact à risque. Si le test est positif, vous devez alors rester en isolement pendant minimum sept jours. Le médecin traitant déterminera la fin de l'isolement en fonction de vos symptômes.

En cas de symptômes, le médecin évaluera quand le test doit avoir lieu. Si le test est effectué avant le jour 7, et que le résultat est négatif, vous devrez tout de même rester 10 jours en quarantaine. Vous devrez ensuite faire preuve d'une vigilance accrue face à d'éventuels symptômes pendant quatre jours supplémentaires. Il est donc inutile d'effectuer le test avant le jour 7, sauf si le médecin traitant l'estime nécessaire en fonction du tableau clinique.

Dans ce dépliant, vous trouverez quelques conseils pour empêcher la contamination des autres.

RESTEZ / TRAVAILLEZ À LA MAISON

Même si vous n'êtes pas malade, vous devez rester à la maison. En effet, il est possible que vous soyez infecté(e) par le virus et que vous tombiez malade dans les prochains jours.

Il peut s'écouler plusieurs jours entre l'infection et l'apparition de symptômes. Comme vous pouvez aussi transmettre le virus dans les jours précédant le développement des symptômes, vous devez rester à la maison pendant toute cette période par mesure de précaution. Même en l'absence de symptômes, il est donc important d'éviter tout contact avec les autres afin de ne pas leur transmettre le virus.

Si possible, vous travaillez depuis votre domicile. Si ce n'est pas possible, le Call Center établira un certificat de quarantaine de 10 jours, sur la base du code de la prescription de test. Vous pouvez également le télécharger sur www.masanté.be. Si vous tombez malade, le médecin traitant établira un certificat de maladie.

Vous ne pouvez quitter votre domicile que si cela s'avère strictement nécessaire, comme pour acheter de la nourriture ou pour aller chez le médecin ou à la pharmacie. Portez toujours au moins un masque buccal en tissu. Évitez tout contact avec les autres. Si un contact est inévitable, respectez toujours une distance de 1,5 m.

Ne recevez pas de visiteurs à la maison.



SUIVEZ ATTENTIVEMENT VOTRE ÉTAT DE SANTÉ

La grande majorité des personnes qui ont été en contact étroit avec un patient COVID-19 ne tombent pas malades. Vous ne devez donc pas trop vous inquiéter, mais être particulièrement attentif(ve) aux éventuels symptômes.

Même en cas de test négatif et à la fin de la quarantaine, vous devez continuer de faire preuve d'une vigilance accrue face à l'apparition d'éventuels symptômes jusqu'à 14 jours après votre dernier contact à haut risque.

Prenez votre température deux fois par jour avec un bon thermomètre. Si vous avez de la fièvre ou d'autres symptômes (par exemple une perte du goût et de l'odorat, des problèmes respiratoires, de la toux, un mal de gorge, etc.), appelez votre médecin traitant pour obtenir des conseils.

PROTÉGEZ VOS COHABITANTS VULNÉRABLES

Si l'un des membres de votre ménage présente une vulnérabilité accrue au COVID-19, par exemple en raison du diabète, d'une maladie cardiaque ou respiratoire chronique, de problèmes immunitaires ou d'un âge avancé, faites particulièrement attention.

Ne partagez pas les ustensiles pour manger et boire (couverts, assiettes, tasses, verres, etc.), les brosses à dents ou les serviettes/essuies.

Aérez régulièrement les pièces de vie.