

COVID-19 – Coronavirus

# Conseils pour ceux en confinement au domicile

On vous a demandé de rester chez vous en confinement car :

- ! Vous êtes rentré à Guernesey, Aurigny ou Sercq depuis ailleurs dans le monde : auquel cas vous devez vous confiner pendant 14 jours complets à partir du jour de votre retour sur les îles
- ! Vous avez été testé positif à la COVID-19 et vous attendez un nouveau test avec un résultat négatif pour cesser le confinement
- ! Vous avez été prévenu que vous êtes en contact proche avec un cas positif
- ! Vous avez fait un test pour la COVID-19 pour la première fois et vous attendez les résultats

Des informations mises à jour, y compris les symptômes de la COVID-19, se trouvent sur [www.gov.gg/coronavirus](http://www.gov.gg/coronavirus).

Le confinement au domicile est estimé être approprié pour votre cas car vous n'avez pas besoin d'être admis à l'hôpital.

[gov.gg/coronavirus](http://gov.gg/coronavirus)



Ce guide est réservé aux personnes qui pratiquent le confinement.  
Veuillez le lire attentivement.



## Confinement

Le confinement est le fait d'éviter tout contact physique avec le reste de la communauté (y compris les personnes avec qui vous vivez, si possible) pendant une durée spécifique.



## Restez chez vous

Vous devez rester chez vous ; sauf pour recevoir des soins médicaux (voir la section 8 avant de recevoir des soins médicaux) ou faire un test par écouvillon. N'allez pas au travail, à l'école ou dans les espaces publics et n'utilisez pas les transports en commun ou les taxis tant que vous n'avez pas reçu l'autorisation de le faire. Vous devrez demander de l'aide concernant les courses, les autres achats et les médicaments.

### Courses et autres achats :

- ✓ Les amis ou la famille peuvent faire des courses à votre place ou vous pouvez commander en ligne. Suivez [gov.gg](https://gov.gg) (les dernières actualités et informations) et cliquez sur le lien « Guernsey Together » (Guernesey ensemble) en haut de la page, puis sur « Food and drink » (nourriture et boissons). Les instructions de livraison doivent indiquer que les articles doivent être laissés à l'extérieur ou sur le porche, en fonction de ce qui convient à votre habitation.
- ✓ Sinon, St John's Ambulance coordonne une réponse communautaire pour les personnes en confinement : appelez le **01481 742147**.

## Médicaments :

- ✓ Si vous avez besoin d'un renouvellement d'ordonnance pendant le confinement, appelez votre médecin traitant en premier lieu pour confirmer ce dont vous avez besoin et prévoir la livraison des médicaments.

## Demandez aux personnes qui livrent quelque chose chez vous :

- ✓ De toquer à la porte et de laisser les articles dehors, en s'assurant que la personne est éloignée d'au moins 2 mètres avant d'ouvrir la porte pour récupérer les articles.



## Ne recevez pas de visiteur chez vous

Seuls ceux qui vivent chez vous peuvent rester. N'invitez ou ne permettez à aucun visiteur d'entrer. Si vous pensez qu'il est essentiel que quelqu'un vous rende visite, parlez-en d'abord avec votre interlocuteur médical désigné. Si vous devez parler urgemment à quelqu'un qui n'est pas un membre de votre foyer, faites-le par téléphone.



## Tenez-vous à l'écart des autres personnes de votre foyer

(si possible et selon les cas)

- ✓ Restez dans une pièce bien aérée avec une fenêtre vers l'extérieur qui peut être ouverte, à l'écart des autres habitants de votre foyer.
- ✓ Gardez la porte fermée.
- ✓ Ne sortez que lorsque c'est nécessaire et portez un masque, si vous en avez un.
- ✓ Assurez-vous que les autres membres de votre foyer connaissent également ces consignes...

## Utiliser des articles ménagers :

Ne partagez pas de vaisselle, de verres, de tasses, de couverts, de serviettes, de draps ou d'autres articles avec d'autres personnes de votre foyer après les avoir utilisés (ou après que votre enfant ou la personne dont vous vous occupez les a utilisés).

## Salle de bains :

- ✓ Si possible, utilisez une salle de bains différente de celle utilisée par le reste du foyer.
- ✓ Si vous devez partager ces installations :
  - nettoyez toujours minutieusement la salle de bains, les toilettes et les zones de l'évier après utilisation, sans oublier les poignées de porte, les robinets et la chasse d'eau.
  - pensez à organiser un roulement pour se laver dans la salle de bains, avec la personne confinée qui utilise la pièce en dernier, avant de nettoyer la pièce en profondeur.
  - assurez-vous que la personne confinée utilise des serviettes et des articles de toilette différents de ceux des autres membres du foyer, que ce soit pour se sécher après une douche ou un bain ou pour s'essuyer les mains.

## Cuisine :

- ✓ Nettoyez toujours toutes les surfaces après avoir utilisé la cuisine, y compris les surfaces que vous avez touchées (comptoirs, tables, poignées, robinets, micro-onde, four, etc.)
- ✓ Si possible, demandez à d'autres personnes de vous apporter vos repas, de les laisser devant la porte, de toquer et de s'éloigner d'au moins 2 mètres avant d'ouvrir la porte et prendre le repas.
- ✓ La personne qui récupère votre vaisselle usagée devant la porte doit éviter d'y toucher (par ex. en utilisant des gants ou du papier absorbant pour la manipuler) et respecter les consignes de nettoyage ci-dessous.

Si vous devez préparer votre propre repas et vous partagez la cuisine avec d'autres personnes :

- si possible, évitez d'utiliser la cuisine lorsque d'autres personnes sont présentes.
- si ce n'est pas possible, portez un masque si vous en possédez un. Ramenez vos repas dans la chambre pour les manger.

### Vaisselle :

- ✓ Si possible, utilisez un lave-vaisselle avec le cycle le plus chaud pour nettoyer et sécher votre vaisselle usagée.
- ✓ Si c'est impossible, lavez-la à la main avec du liquide vaisselle et de l'eau chaude et séchez-la totalement avec un torchon séparé.

### Nettoyage :

Lorsque vous nettoyez les surfaces de la cuisine et la salle de bains, utilisez un produit à base de javel ou un produit de nettoyage classique. Utilisez du papier absorbant ou un chiffon à usage unique. Consultez la section « Déchets et lessive » pour savoir comment jeter les articles usagés.



## Fumer

### Si vous avez été testé positif ou que vous êtes actuellement testé pour la COVID-19 :

Si vous fumez ou utilisez la cigarette électronique, vous ne devez pas sortir de chez vous pour fumer à l'extérieur.

### Pour ceux dont on a exigé le confinement :

Le conseil de la santé publique pour tous les fumeurs est d'envisager d'arrêter, puisque fumer est nocif pour votre système immunitaire, les fumeurs sont donc plus à risque de contracter des infections respiratoires aiguës, mais également d'avoir des infections qui durent plus longtemps et qui sont plus graves que chez un non-fumeur. Vous avez trois fois plus de chance de réussir à arrêter de fumer avec l'aide d'un professionnel et des médicaments, ce qui peut être obtenu gratuitement par téléphone et voie postale via le service Quitline.

Si vous êtes confiné à votre domicile et que vous souffrez du sevrage de la nicotine, même si vous ne vous sentez pas prêt ou incapable d'arrêter de fumer définitivement à ce moment, Quitline peut vous offrir du soutien et des conseils par téléphone et, le cas échéant, vous envoyer des substituts nicotiques par la poste comme des patchs, des gommes à mâcher, des comprimés, des sprays buccaux et des inhalateurs pour vous aider à gérer les symptômes de sevrage. Quitline peut être contacté via le **01481 233170**, via Facebook ou par e-mail à [Quitline@gov.gg](mailto:Quitline@gov.gg). Veuillez fournir un numéro de téléphone pour que Quitline vous contacte si vous envoyez ou laissez un message.



## Lessive



Lavez votre linge à la plus haute température compatible avec de la lessive. Cela doit être au-dessus de 60 °C. Si possible, séchez-le au sèche-linge et repassez-le avec le réglage le plus élevé possible pour le tissu.



Si vous utilisez une laverie, gardez tout votre linge jusqu'à 72 heures après la fin de votre confinement. Transportez votre linge de façon sécurisée dans un sac plastique et respectez les instructions ci-dessus. Utilisez un nouveau sac plastique pour ramener votre linge chez vous et jetez l'ancien sac une fois chez vous.



## Déchets ménagers

### Si vous n'êtes PAS testé pour la COVID-19 :

Tous les déchets qui ont été en contact avec l'individu, y compris les mouchoirs usagés, doivent être mis dans un sac poubelle en plastique qui est fermé une fois plein. Le sac en plastique doit ensuite être placé dans un deuxième sac poubelle et fermé.



Attendez 72 heures avant de sortir le sac, même si cela vous fait manquer le ramassage des ordures. Les sacs de recyclage n'ont pas besoin d'être mis dans un autre sac, mais ils doivent également être conservés 72 heures avant de les sortir.

### Si vous ÊTES testé pour la COVID-19 :



Ne jetez pas vos déchets ou ne sortez pas vos poubelles avant d'être sûr que vous, ou la personne dont vous vous occupez, n'avez pas la COVID-19.



Si le test est positif, on vous indiquera quoi faire des déchets.



## Jardins et espaces extérieurs

### Si vous n'êtes PAS testé pour la COVID-19 :

- ✓ Vous pouvez utiliser votre jardin vous-même, mais laissez au moins 2 mètres entre le bord du jardin et vous et restez sur votre propre propriété

### Si vous ÊTES testé pour la COVID-19 :

- ✓ Vous ne devez pas utiliser le jardin et devez rester à l'intérieur, dans une pièce séparée et bien aérée, jusqu'à ce que vous receviez les résultats du test et des consignes supplémentaires.



## Animaux

- ✓ Les chiens qui appartiennent à une personne en confinement, à risque ou en quarantaine ne peuvent pas être promenés par la famille, les amis ou des promeneurs professionnels. Ils peuvent sortir dans le jardin si celui-ci est clôturé. Vérifiez si vous pouvez utiliser votre jardin dans la section « Jardins et espaces extérieurs » de ce guide.
- ✓ Le GSPCA peut s'occuper des chiens qui vivent dans des appartements et qui n'ont pas accès à un jardin, mais cela est limité à la capacité d'accueil de GSPCA et devra être évalué au cas par cas. En cas d'acceptation, le GSPCA récupère le chien au domicile.
- ✓ Il est conseillé aux propriétaires de chats ou furets de les garder à l'intérieur, puisque ces espèces peuvent attraper la COVID-19.
- ✓ Pour tous les animaux, le virus peut être présent sur leur pelage pendant une courte période, de la même manière que sur les autres surfaces, comme les tables et poignées de porte. C'est pourquoi notre principal conseil aux propriétaires d'animaux est de pratiquer une bonne hygiène des mains en se les lavant minutieusement (pendant 20 secondes avec de l'eau et du savon) après avoir touché son animal.



## Couvrez-vous lorsque vous tousssez et éternuez

- ✓ Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir jetable lorsque vous tousssez ou éternuez.
- ✓ Les aidants des personnes en confinement doivent utiliser des mouchoirs jetables pour essuyer le mucus ou les glaires après avoir toussé ou éternué.
- ✓ Jetez les mouchoirs dans un sac poubelle en plastique (voir la section « Déchets ménagers ») et lavez-vous immédiatement les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, avant de les rincer et sécher attentivement.
- ✓ **Aidants** : lavez-vous les mains et aidez la personne dont vous vous occupez après une toux ou un éternuement.



## Lavez-vous les mains

- ✓ Lavez-vous souvent et attentivement les mains avec de l'eau et du savon, pendant au moins 20 secondes, puis rincez et séchez-les minutieusement.
- ✓ **Aidants** : aidez la personne dont vous vous occupez à se laver les mains.
- ✓ Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche avec des mains non lavées.



## Portez un masque si recommandé / EPI pour les aidants

- ✓ Si des masques vous ont été fournis, alors portez-en un lorsque vous êtes dans la même pièce que d'autres personnes et lorsque vous vous rendez chez un prestataire de santé. Si vous ne pouvez pas porter de masque, la personne qui vit avec vous doit en porter un pendant qu'elle est dans la même pièce que vous.
- ✓ **Aidants** : portez un EPI approprié comme recommandé par votre organisation lorsque vous vous occupez de cas positifs ou que vous êtes en contact rapproché, même si les contacts rapprochés ne sont pas des personnes qui présentent des symptômes.





## Appelez avant de vous rendre chez le médecin



Tous les rendez-vous médicaux doivent être discutés à l'avance avec votre contact médical désigné, à l'aide du numéro qui vous a été fourni. Ainsi, l'hôpital ou le cabinet médical peut prendre des mesures pour minimiser le contact avec les autres.



## Surveillez vos symptômes

(ou ceux de la personne dont vous vous occupez, le cas échéant)



Consultez rapidement un médecin si vos symptômes s'aggravent, par exemple, si vous avez du mal à respirer.



Aidants : surveillez les symptômes de ceux dont vous vous occupez comme décrit ci-dessus et ci-dessous.



Si ce n'est PAS une urgence, appelez votre médecin traitant



Si c'est une urgence, appelez le 999 pour demander une ambulance et informez l'interlocuteur ou l'opérateur que vous êtes en confinement pour cause de COVID-19.

### Symptômes à surveiller :



Fièvre



Perte du goût  
et de l'odorat



Maux de tête

(douleur aux  
sinus, douleur  
autour des yeux)



Douleurs  
musculaires



Toux



Souffle court



Fatigue



Maux de gorge



## Allocation maladie

- ✓ Si vous êtes salarié, contactez le service des ressources humaines (RH) ou l'individu compétent pour obtenir des conseils sur la politique de votre employeur concernant les allocations maladie dans ce cas.
- ✓ Les individus en confinement qui suivent les conseils de la santé publique n'ont pas besoin de voir leur médecin traitant ou de fournir de certificat médical pour demander une allocation maladie. Tant qu'un individu suit les conseils de la santé publique, il peut faire une demande en contactant Incapacity Benefits au 732507 ou via [benefits@gov.gg](mailto:benefits@gov.gg). La sécurité sociale traitera les demandes numériquement lorsque c'est possible, afin que celles-ci puissent être faites en confinement.
- ✓ Ce type de demande ne sera généralement valable que pour 14 jours ou jusqu'à ce que l'individu reçoive un résultat négatif au test pour la COVID-19.
- ✓ Si un individu n'a pas de symptômes qui l'empêchent de travailler et que son employeur l'assiste pour travailler pendant son confinement, par exemple depuis son domicile avec un ordinateur, il ne sera pas éligible à l'allocation maladie.



## Numéros de contact importants pendant le confinement

- ✓ Assistance financière et certificats médicaux : les employeurs et la sécurité sociale encouragent les personnes à se manifester si elles ont besoin d'une aide financière suite à l'impact de la COVID-19.
- ✓ Les personnes en âge de travailler peuvent appeler le **732516** ou envoyer un e-mail à [hardshipfund@gov.gg](mailto:hardshipfund@gov.gg) (lundi – vendredi 08h30-16h00). Il est demandé à la personne qui appelle d'avoir les détails des revenus du foyer et du compte bancaire à disposition.

- ✓ Problèmes commerciaux ou financiers : appelez le **743803** ou envoyez un e-mail à **business.support@gov.gg**
- ✓ Oreille à l'écoute : pour les personnes qui se sentent seules pendant le confinement. Contactez St John Ambulance Guernsey en premier lieu en appelant le **720088** ou en envoyant un e-mail à **caring.caller@stjohn.gg**
- ✓ Volontariat à Guernesey : St John Ambulance coordonne une réponse communautaire pour ceux qui sont en confinement et déploie des volontaires pour répondre aux demandes d'aide. Appelez le **742147**
- ✓ Consultez **gov.gg/Covid19together** pour obtenir des contacts et services plus utiles pendant le confinement.