

SI ON VOUS DIT DE VOUS AUTO-ISOLER PAR NHS TEST AND TRACE OU L'APPLICATION NHS COVID-19

Ce conseil s'adresse aux personnes à qui l'on a dit de rester à la maison (auto-isolement) par NHS Test and Trace ou l'application NHS COVID-19.

Informations:

Il y a des conseils séparés sur :

quand s'isoler et que faire si vous n'avez pas été contacté par NHS Test and Trace ou l'application NHS COVID-19

aider le NHS à alerter vos contacts proches si vous êtes testé positif pour COVID-19

S'ISOLER IMMÉDIATEMENT

Si on vous dit de vous isoler par NHS Test and Trace ou l'application NHS COVID-19 :

- Isolez-vous immédiatement
- Ne quittez pas votre domicile pour quelque raison que ce soit - si vous avez besoin de nourriture ou de médicaments, commandez-les en ligne ou par téléphone, ou demandez à vos amis et à votre famille de les déposer à votre domicile
- Ne pas avoir de visiteurs dans votre maison, y compris les amis et la famille - sauf pour les soins essentiels
- Essayez d'éviter autant que possible tout contact avec une personne avec qui vous vivez
- Toutes les personnes avec qui vous vivez et toutes les personnes de votre bulle de soutien n'ont pas besoin de s'isoler si vous ne présentez pas de symptômes

Votre période d'auto-isolement comprend le jour où vous avez été en contact pour la dernière fois avec la personne testée positive et les 10 jours complets suivants.

Si vous vivez avec une personne à risque plus élevé de COVID-19, essayez de faire en sorte qu'elle reste avec des amis ou de la famille pendant que vous vous isolez.

Si vous devez rester ensemble dans la même maison, découvrez comment éviter de propager la COVID-19 aux personnes avec qui vous vivez .

SI VOUS OBTENEZ DES SYMPTMES DE COVID-19

Faites un test PCR (test envoyé à un laboratoire) dès que possible si vous présentez des symptômes de COVID-19 (une température élevée, une nouvelle toux continue ou une perte ou un changement de votre odorat ou de votre goût) pendant que vous vous isolez.

Toute personne avec qui vous vivez doit s'isoler jusqu'à ce que vous ayez été testé et reçu votre résultat

Obtenez un test PCR pour vérifier si vous avez COVID-19 sur GOV.UK

QUE FAIRE QUAND VOUS OBTENEZ VOTRE RÉSULTAT DE TEST

Si votre test est négatif :

Continuez à vous isoler pour le reste des 10 jours – vous pourriez toujours avoir des symptômes après avoir été testé

Toute personne avec qui vous vivez peut arrêter de s'auto-isoler si elle ne présente pas de symptômes

Si vous êtes testé positif :

- Les 10 jours recommencent à partir du lendemain du début de vos symptômes - cela signifie que vous vous isolez pendant plus de 10 jours au total
- Une personne avec qui vous vivez doit s'isoler pendant 10 jours, à compter du lendemain du début de vos symptômes

En savoir plus sur [la durée de l'auto-isolement](#) .

SI VOUS N'OBTENEZ PAS DE SYMPTÔMES DE COVID-19

Si vous ne présentez aucun symptôme de COVID-19 pendant que vous vous isolez :

- Vous pouvez arrêter de vous isoler après les 10 jours
- Vous n'avez pas besoin d'avoir un test

COMMENT VOUS SEREZ CONTACTÉ

Si vous avez été en contact étroit avec une personne atteinte de COVID-19 et que vous devez vous isoler, vous pouvez obtenir :

- Un e-mail, un SMS ou un appel téléphonique de NHS Test and Trace - les SMS proviendront de NHStracing et les appels viendront du 0300 0135 000
- Une alerte de l'application NHS COVID-19

Les enfants de moins de 18 ans seront contactés par téléphone dans la mesure du possible et demandés la permission de leurs parents ou tuteurs pour continuer l'appel.

Il vous sera demandé de vous connecter au site Web de recherche des contacts NHS Test and Trace à l' [adresse https://contact-tracing.phe.gov.uk](https://contact-tracing.phe.gov.uk) .

Si vous ne pouvez pas utiliser le site Web de recherche des contacts, ils vous appelleront.

IMPORTANT

NHS Test and Trace ne :

- Un sk pour plus de détails bancaires ou des paiements
- Un sk pour plus de détails de tous les autres comptes, tels que les médias sociaux
- Vous demander de configurer un mot de passe ou un code PIN par téléphone
- A vous sk pour appeler un numéro surtaxé, tels que ceux de départ 09 ou 087

SANTÉ GÉNÉRALE

- ✓ Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon - faites-le pendant au moins 20 secondes
- ✓ Lavez-vous toujours les mains lorsque vous rentrez du travail
- ✓ Utilisez un désinfectant pour les mains , si le savon et l'eau ne sont pas disponibles
- ✓ Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir ou votre manche (pas vos mains) lorsque vous toussiez ou éternuez
- ✓ Mettez immédiatement les mouchoirs dans le bac et lavez-vous les mains
- ✓ Préparez un sac d'hôpital, y compris une liste des médicaments que vous prenez, au cas où vous auriez besoin d'aller à l'hôpital
- ✓ Restez à la maison en tout temps - ne quittez pas votre maison pour acheter de la nourriture, collecter des médicaments ou faire de l'exercice
- ✓ Faites-vous livrer de la nourriture et des médicaments et laissez-les devant votre porte - demandez à vos amis et à votre famille de vous aider ou inscrivez-vous pour obtenir une assistance sur les coronavirus sur GOV.UK si vous en avez besoin
- ✓ Passez le moins de temps possible dans les pièces communes, par exemple, la cuisine et les coins salons
- ✓ Restez à au moins 2 mètres (3 marches) des autres personnes dans votre maison autant que possible
- ✓ Utilisez des serviettes séparées, y compris des essuie-mains et des torchons
- ✓ Assurez-vous que toute personne qui entre dans votre maison se lave les mains avec du savon et de l'eau pendant 20 secondes
- ✓ Nettoyez les objets et les surfaces que vous touchez souvent (comme les poignées de porte, les bouilloires et les téléphones) en utilisant vos produits de nettoyage habituels
- ✓ Nettoyez soigneusement les couverts, la vaisselle et les casseroles
- ✓ Nettoyez une salle de bain partagée chaque fois que vous l'utilisez, par exemple en essuyant les surfaces que vous avez touchées

NE FAITES AUCUNE DES OPTIONS SUIVANTES

- ✗ Ne touchez pas vos yeux, votre nez et votre bouche si vos mains ne sont pas propres
- ✗ Ne va pas au travail
- ✗ Ne pas avoir de visiteurs à votre domicile, y compris des amis et de la famille, sauf s'ils fournissent des soins essentiels
- ✗ N'arrêtez pas de prendre des médicaments sur ordonnance sans en parler à votre médecin

INSCRIVEZ-VOUS AU SUPPORT

Si on vous a dit que vous couriez un risque élevé de Coronavirus , vous pouvez vous inscrire pour obtenir de l'aide, comme la livraison de nourriture à votre domicile.

C'est une bonne idée de le faire même si vous n'avez pas besoin d'assistance pour le moment.

Vous pouvez soit;

- Inscrivez-vous pour la prise en charge des coronavirus sur GOV.UK
- Appelez le 0800 028 8327 pour vous inscrire

Vous aurez besoin de votre numéro NHS pour vous inscrire. Vous pouvez le trouver sur la lettre que vous avez reçue vous informant que vous êtes à haut risque ou sur toute prescription.

Si vous devez rester à la maison mais que vous vous sentez suffisamment bien pour travailler, demandez à votre employeur si vous pouvez travailler à domicile. Si vous pouvez travailler à domicile,

vous n'aurez pas besoin d'un avis d'isolement. Vous pouvez également utiliser ce service pour quelqu'un d'autre.

ESSAI DU CORONAVIRUS

NHS 111 dispose d'un service en ligne Coronavirus qui peut vous dire si vous avez besoin d'une aide médicale et vous conseiller sur ce qu'il faut faire.

Utilisez ce service si;

- Vous pensez que vous avez un coronavirus
- Vous avez récemment dans un pays ou d'une zone présentant un risque élevé de coronavirus , pour plus d'informations , visitez le coronavirus site web du conseil ennemi voyageur
- Vous avez été en contact étroit avec une personne atteinte de coronavirus

Les patients qui estiment qu'ils peuvent avoir un coronavirus ou avoir pu entrer en contact avec quelqu'un qui en souffre, le NHS 111 a créé des pages sur le coronavirus pour informer les patients sur ce qu'il faut faire sur la base de ce qui précède.

Ceux-ci sont accessibles à <https://111.nhs.uk/service/covid-19> .

RESSOURCES

- Coronavirus - auto-isolement - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/>
- Service de coronavirus NHS 111 pour obtenir de l'aide et des conseils - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- Coronavirus et situation au Royaume-Uni - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- Présentation du NHS Coronavirus - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Questions et réponses courantes - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/common-questions/>