

# CONSEIL D'HYGIENE POUR DES CONTACTS A BAS RISQUE ASYMPTOMATIQUES D'UN PATIENT ATTEINT DE COVID-19

Version 4 mai 2020

Vous avez été en **contact avec une personne atteinte de COVID-19**. Que devez-vous faire?

## Quel risque courez-vous?

### Risque faible

Vous avez été évalué comme un "contact à faible risque" selon les directives.

L'évaluation des risques tient compte de divers facteurs tels que la durée du contact avec le patient atteint de COVID-19, la proximité du patient, le moment du contact et le port ou non d'un équipement de protection (par exemple: un masque buccal).

Vous devez être particulièrement vigilant pendant 14 jours après le dernier contact avec le patient.

## Que dois-je faire ?

### Limitez vos contacts sociaux

Vous n'êtes pas obligé de rester dans une quarantaine stricte et vous pouvez par exemple travailler.

Cependant, vous devez limiter au maximum vos contacts sociaux et déplacements.

Portez toujours un masque buccal en tissu à l'extérieur et tenez-vous à 1,5 m des autres.

### Contactez votre médecin si vous tombez malade

La grande majorité des personnes qui ont été en contact avec un patient COVID-19 ne tombent pas malades. Vous ne devez donc pas vous inquiéter, mais vous devez être attentif.

Si vous avez de la fièvre ou d'autres plaintes (par exemple des problèmes respiratoires, de la fièvre, de la toux, un mal de gorge,...), appelez votre médecin traitant pour obtenir des conseils et si nécessaire un rendez-vous pour un test.

## Dois-je être testé?

### Un test n'est pas nécessaire

- Si vous ne développez pas de symptômes, réaliser un test n'est pas utile.
- Si vous commencez à présenter des symptômes de COVID-19, prenez contact avec votre médecin généraliste. Le médecin décidera alors si un test doit être réalisé.

## Hygiène personnelle

### Tousser / éternuer dans un mouchoir

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

Lavez-vous ensuite les mains.

### Lavez-vous les mains régulièrement

Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour avec de l'eau et du savon pendant 40 à 60 secondes.

Séchez vos mains avec une serviette propre.

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