

## Consignes auto isolement d'un patient pris en charge à domicile

**Votre état de santé nécessite un auto-isolement à votre domicile où vous devrez rester 48 H après la fin des symptômes.**

**Le respect de ces consignes est essentiel afin de préserver votre santé et celle de votre entourage.**

**Aucune sortie de votre domicile n'est autorisée.**

**Le respect des règles d'hygiène et de distance minimale entre chaque personne est essentiel :**

- Lavez-vous les mains plus régulièrement que d'habitude, en tous cas plusieurs fois par jour à l'eau

et au savon, notamment après avoir été aux toilettes, s'être mouché et avant de manger

- Toussez ou éternuez dans votre coude pour ne pas contaminer vos mains
- Utilisez des mouchoirs à usage unique et jetez-les immédiatement après usage
- Respectez une distance d'au moins un mètre avec toute personne
- Évitez les contacts avec l'entourage intrafamilial : ne serrez pas les mains, n'embrassez personne, ne partagez pas votre linge, mangez à des moments séparés, dormez dans une chambre séparée si possible
- Demandez à votre famille ou à vos amis de vous aider dans votre organisation familiale
- Aérez très régulièrement votre domicile (au moins 15 minutes matin et soir)
- Nettoyez régulièrement les surfaces avec un produit à base d'eau de javel

**Respectez particulièrement ces mesures si vous vivez avec :**

- une personne fragile : femme enceinte
- une personne de plus de 70 ans
- une personne relevant de la longue maladie (CAFAT, Aide Médicale)

Portez un masque chirurgical en leur présence jusqu'à 7 jours après la fin des symptômes.

**Soyez très attentif à votre état de santé :**

- En cas de difficulté respiratoire plus importante, contactez votre **médecin habituel** par téléphone sans vous déplacer, s'il n'est pas joignable **appelez le 15**
- Les personnes partageant votre lieu de confinement sont libres de sortir du domicile et peuvent se rendre au travail. Cependant, elles doivent également respecter les règles d'hygiène (lavage des mains) et garder une distance d'au moins un mètre avec les personnes rencontrées. Elles doivent éviter les contacts avec des personnes fragiles.

### Qui contacter ?

Pour poser vos questions, un numéro vert : **05 02 02** (8h à 16h30 jours ouvrables)  
Pour vous tenir informé, consultez régulièrement le site du gouvernement : **www.gouv.nc**