

Coronavirus (Covid19) Conseils

FRANÇAIS / FRENCH

Ces conseils sont basés sur les conseils et les informations de la NHS en matière de santé et s'adressent à tous les habitants du Royaume-Uni, quel que soit leur pays d'origine.

Version 5 [01.06.2020]



Sommaire

Coronavirus (Covid19) Conseils

Qui est exposé à un risque élevé de contamination par le coronavirus

Comment vous protéger si vous êtes une personne à haut risque

Guide de confinement pour les ménages présentant une éventuelle infection par un coronavirus :

Combien de temps faut-il suivre le guide de confinement ?

À quel moment dois-je contacter le 111 (NHS) ?

Comment puis-je contacter le 111 (NHS) ?

Que faire si je suis inquiet(e) quant à mon statut d'immigré(e) ?

Que puis-je faire pour éviter la propagation du coronavirus ?

Coronavirus (Covid19) Conseils

Le Covid-19 est une nouvelle maladie qui peut affecter vos poumons et vos voies respiratoires. Les symptômes sont causés par un virus appelé coronavirus.

Tout le monde devrait rester chez soi autant que possible pour aider à stopper la propagation du coronavirus.

Cela concerne les personnes de tous âges, même si vous ne présentez aucun symptôme ou autre problème de santé.

Vous pouvez quitter votre domicile :

- pour se rendre dans les magasins autorisés à être ouverts pour se procurer des produits alimentaires et des médicaments, et pour récupérer des produits commandés en ligne ou par téléphone
- pour faire de l'exercice physique (ou, si vous êtes en Angleterre, passer du temps à l'extérieur) en vous assurant que vous êtes à 2 mètres de distance de toute personne extérieure à votre foyer.
- pour tout besoin médical, pour donner du sang, éviter une blessure ou une maladie, échapper à un risque de préjudice, ou pour prodiguer des soins ou aider une personne vulnérable
- pour se rendre au travail et en revenir, mais seulement si vous ne pouvez pas travailler à domicile

Si vous avez les symptômes suivants :

- De la fièvre : vous vous sentez chaud au toucher sur votre poitrine ou votre dos
- Une nouvelle toux continue : vous avez commencé à tousser à plusieurs reprises
- Une perte ou un changement du sens normal du goût ou de l'odorat (anosmie), si vous ne pouvez rien sentir ou goûter, ou si l'odeur ou le goût des choses sont différents de la normale

Vous devez rester chez vous et suivre le [guide de confinement pour les ménages présentant une éventuelle infection par un coronavirus](#).

Les rassemblements en public sont limités :

- Si vous vivez en **Angleterre** et en **Irlande du Nord**, vous serez autorisé à vous réunir en groupes de 6 personnes maximum, issues de ménages différents.
- Si vous vivez au **Pays de Galles**, les membres de deux ménages peuvent se réunir localement (dans un rayon de 8 km)
- Si vous vivez en **Écosse**, les membres de deux ménages peuvent se rencontrer à condition que votre groupe ne dépasse pas 8 personnes
- Ces rassemblements doivent avoir lieu uniquement à l'extérieur ou dans des jardins privés, tout en maintenant une distance sociale et en gardant 2 mètres de distance entre eux.

Il est important que vous suiviez ces conseils, faute de quoi vous risquez une amende.

La police, les agents de l'immigration et l'armée peuvent user de leurs pouvoirs dans l'application des mesures de santé publique et veiller à ce que la nourriture et les autres produits de première nécessité soient fournis aux personnes vulnérables.

En raison du coronavirus, l'obligation de se présenter en personne, qui est une condition de la liberté sous caution pour l'immigration, a été temporairement suspendue. Vous recevrez un SMS avec les détails sur votre prochain rendez-vous obligatoire. Pour plus d'informations sur les modifications apportées au système d'asile, consultez cette page : <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/> (cette page est en anglais)

Qui est exposé à un risque élevé de contamination par le coronavirus

Le coronavirus peut rendre n'importe qui gravement malade, mais certaines personnes sont davantage à risque. Par exemple, vous pouvez être exposé à un risque élevé de contamination par le coronavirus si vous :



avez subi une transplantation d'organe



suivez certains types de traitement lié à un cancer



avez un cancer du sang ou de la moelle osseuse, comme la leucémie



avez une affection pulmonaire grave, comme la mucoviscidose ou un asthme grave,



avez une maladie qui vous rend beaucoup plus susceptible de contracter des infections



prenez des médicaments qui affaiblissent votre système immunitaire



êtes enceinte et avez un problème cardiaque grave

Si vous pensez que vous appartenez à l'une de ces catégories à haut risque et que vous n'avez pas reçu de lettre de votre équipe soignante d'ici le **dimanche 29 mars 2020** ou que votre médecin généraliste (GP) ne vous a pas contacté, vous devez faire part de vos préoccupations à votre médecin généraliste (GP) ou au clinicien de l'hôpital. Si vous n'avez pas de médecin généraliste, contactez DOTW UK pour obtenir de l'aide : **0808 1647 686** (ce numéro est gratuit) ou par e-mail:

clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Comment vous protéger si vous êtes une personne à haut risque

Si vous avez développé des symptômes de COVID-19, tels qu'une nouvelle toux ou de la fièvre continue, demandez un avis clinique en utilisant le service en ligne NHS 111 pour le coronavirus ou appelez le NHS 111. Faites-le dès que vous avez des symptômes.

Si vous courez un risque élevé de tomber gravement malade suite à une infection par le coronavirus, vous devez prendre certaines mesures supplémentaires pour éviter de l'attraper.

Il s'agit notamment de :

- ne pas quitter votre domicile : vous ne devez pas sortir pour faire des courses ou aller chercher des médicaments
 - Si vous vivez en **Angleterre** et en **Irlande du Nord**, vous pouvez passer du temps à l'extérieur avec les membres de votre ménage, ou si vous vivez seul, avec une personne d'un autre ménage, en gardant une distance de 2 mètres entre vous
 - Si vous vivez au **Pays de Galles**, vous pouvez sortir pour faire de l'exercice, en vous tenant à 2 mètres des autres
- ne participer à aucun rassemblement (y compris avec des amis ou de la famille dans des espaces privés)
- dans la mesure du possible, restez à au moins 2 mètres (3 pas) des autres personnes de votre domicile
- évitez toute personne malade ou présentant des symptômes de coronavirus

Demandez à des amis, des membres de votre famille ou des voisins d'aller chercher des courses et des médicaments pour vous. Ils doivent les laisser devant votre porte.

Si vous avez besoin d'aide pour vous faire livrer des produits de première nécessité comme de la nourriture, vous pouvez vous inscrire pour obtenir une aide liée au coronavirus ci-dessous :

- Si vous résidez en **Angleterre**: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable> (cette page est en anglais)
- Si vous résidez en **Irlande du Nord** : <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral> (cette page est en anglais)
- Si vous résidez en **Écosse**, appelez-le 0800 111 4000
- Si vous résidez au **Pays de Galles**, vous devez avoir les coordonnées dans la lettre mentionnée ci-dessus

Lisez le guide complet pour vous protéger si vous êtes une personne à haut risque de contamination par le coronavirus sur GOV.UK. <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19> (cette page est en anglais)

Guide de confinement pour les ménages présentant une éventuelle infection par un coronavirus :



Ne vous déplacez pas sur votre lieu de travail, à l'école, au centre médical, à la pharmacie ou à l'hôpital



Utilisez des sanitaires séparés ou nettoyez-les après chaque utilisation



Évitez les contacts rapprochés avec d'autres personnes



Prévoyez de vous faire livrer de la nourriture et des médicaments



Ne recevez pas de visiteurs



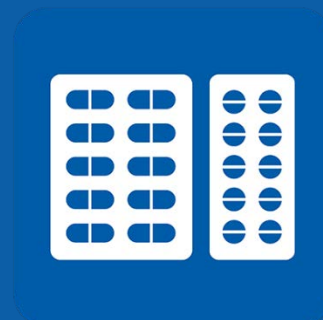
Dormez seul, si possible



Lavez-vous les mains régulièrement



Buvez beaucoup d'eau



Prenez du paracétamol pour soulager vos symptômes

Demandez un test coronavirus aussitôt que vous présentez des symptômes (vous devriez faire le test dans les 5 premiers jours) : <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> (cette page est en anglais). Vous devrez donner vos coordonnées et disposer d'un téléphone portable fonctionnel pour recevoir les résultats du test par SMS.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance> (cette page est en anglais)

Combien de temps faut-il suivre le guide de confinement ?

- Toute personne présentant des symptômes doit rester chez elle et s'isoler pendant au moins 7 jours.
- Si vous vivez avec d'autres personnes, elles doivent rester à la maison et s'isoler pendant au moins 14 jours pour éviter de propager l'infection à l'extérieur de la maison.
- Après 14 jours, toute personne qui vit avec vous et qui ne présente aucun symptôme peut reprendre sa routine normale.
- En revanche, si une personne de votre foyer présente des symptômes, elle doit rester à la maison et s'isoler pendant 7 jours à partir du moment où ses symptômes commencent. Même si cela signifie qu'elle doit rester à la maison pendant plus de 14 jours.
- Si vous vivez avec une personne de 70 ans ou plus, qui a une maladie de longue durée, qui est enceinte ou dont le système immunitaire est affaibli, essayez de trouver un autre endroit où elle pourra rester pendant 14 jours.
- Si vous devez rester à la maison ensemble, essayez de vous éloigner le plus possible les uns des autres.

À quel moment dois-je contacter le 111 (NHS) ?

- Si vous vous sentez tellement malade que vous ne pouvez pas faire ce que vous auriez l'habitude de faire, comme regarder la télévision, utiliser votre téléphone, lire ou sortir du lit
- Si vous n'arrivez plus à gérer les symptômes chez vous
- Si votre état s'aggrave
- Si les symptômes ne s'améliorent pas après 7 jours

Comment puis-je contacter le 111 (NHS) ?

Vous pouvez contacter le **NHS 111 online coronavirus service** (<https://111.nhs.uk/covid-19>) (service en ligne du NHS pour le coronavirus) pour savoir ce que vous devez faire par la suite. Si vous ne pouvez pas accéder au service en ligne, vous appelez le 111 (c'est un numéro gratuit). Vous pouvez demander un interprète dans votre langue.

Que faire si je suis inquiet(e) quant à mon statut d'immigré(e) ?

Pour les visiteurs étrangers visitant l'Angleterre y compris toute personne vivant au Royaume Uni sans permission, les procédures suivantes seront gratuites :

- Tests pour le Coronavirus (même si le teste démontre que vous n'êtes pas atteint du virus)
- Traitement pour le Coronavirus-si vous commencez le traitement et un test montre après que vous n'avez pas le virus, le traitement que vous recevrez après avoir eu le résultat, peut être facturé.

Les contrôles de l'immigration ne seront pas effectués si vous êtes soumis à un test ou traitement du coronavirus

Que puis-je faire pour éviter la propagation du coronavirus ?

- Assurez-vous de vous laver les mains régulièrement à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes
- Suivez les conseils pour rester vigilant et en sécurité
- Si vous le pouvez, utilisez une protection faciale dans un espace clos où il est difficile de garder une distance physique de 2 mètres avec des personnes avec lesquelles vous ne vivez pas, comme les transports publics et les petits magasins

Pour plus d'informations :

- **NHS Guidance (guide du NHS) :** <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/> (cette page est en anglais)
- **WHO guidance (conseils de l'Organisation mondiale de la santé):** <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses> (cette page est en anglais)