

Coronavirus (Covid19) Conseils

FRANÇAIS / FRENCH

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 doit rester chez soi 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 ne pouvez quitter votre domicile que :

- pour acheter des produits de première nécessité et uniquement lorsque vous en avez vraiment besoin
- pour ne faire qu'une seule sorte d'exercice physique par jour, telle que courir, marcher ou faire du vélo, seul ou avec des personnes avec qui vous vivez
- pour toute raison médicale : pour se rendre dans une pharmacie, par exemple, ou pour apporter des vivres ou du matériel essentiels à une personne vulnérable
- pour se rendre au travail et en revenir, mais seulement lorsque cela est absolument nécessaire

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

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

Les rassemblements publics de plus de deux personnes, incluant les rassemblements religieux (sauf pour les funérailles), sont interdits. Il est important que vous suiviez ces conseils. Dans le cas contraire 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 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, acheter des médicaments ou faire de l'exercice
- dans la mesure du possible, restez à au moins 2 mètres (3 pas) des autres personnes de votre domicile

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](#). (cette page est en anglais)

Il vous est fortement conseillé de rester chez vous en permanence et d'éviter tout contact direct pendant une période d'au moins 12 semaines à compter du jour où vous recevez votre lettre.

[Lisez le guide complet pour vous protéger si vous êtes une personne à haut risque de contamination par le coronavirus sur GOV.UK.](#) (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



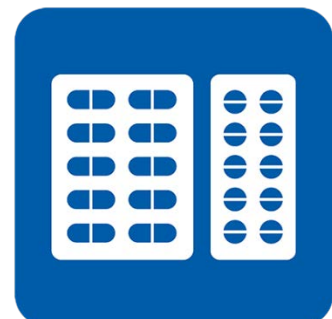
Dormez seul, si possible



Lavez-vous les mains régulièrement



Buvez beaucoup d'eau



Prenez du paracétamol pour soulager vos symptômes

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](#) (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) ?

Au Royaume-Uni, tous les services du NHS en lien avec le coronavirus sont gratuits pour tout le monde, indépendamment de votre statut d'immigration. Cela comprend le dépistage et le traitement de la maladie causée par le coronavirus, même si le résultat est négatif. Les hôpitaux du NHS ont été informés qu'aucun contrôle d'immigration n'est requis pour les personnes soumises à un test ou à un traitement pour COVID-19.

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 consignes et restez chez vous

Ce conseil est basé sur des conseils et des informations sur la santé du NHS et ce document regroupe des directives pour tout le monde au Royaume-Uni, quel que soit le pays d'origine. Pour plus d'informations :

- [NHS Guidance \(guide du NHS\) : https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/](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](https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses) (cette page est en anglais)