

# Coronavirus (COVID-19) 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 8 [15.12.2020]



## Sommaire

Qu'est-ce que le coronavirus (Covid-19) et comment s'en protéger ?

Que faire si vous avez des symptômes ?

Guide de confinement pour les ménages présentant une éventuelle infection par un coronavirus (Covid-19)

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

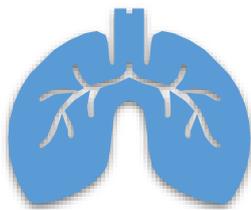
Quand contacter le NHS 111 ?

Comment contacter le NHS 111 ?

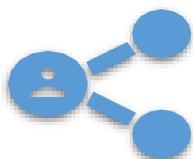
Que faire si votre situation au sujet de l'immigration vous préoccupe ?

Que faire pour aider à stopper la propagation du coronavirus (COVID-19)?

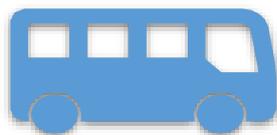
## Qu'est-ce que le coronavirus (COVID-19) et comment s'en protéger ?



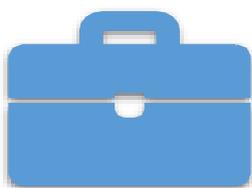
La Covid-19 est une nouvelle maladie qui peut affecter vos poumons, vos voies respiratoires et d'autres organes. Les symptômes sont causés par un virus appelé coronavirus.



Vous pouvez vous protéger en réduisant vos contacts physiques avec les personnes avec lesquelles vous ne vivez pas et en respectant autant que possible les mesures d'hygiène essentielles pour contribuer 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.



**Emprunter les transports publics :** Vous devez éviter autant que possible d'emprunter les transports publics et essayer plutôt de faire du vélo, de marcher ou de conduire. Si vous devez emprunter les transports publics, essayez d'éviter les heures de pointe et de maintenir une distance physique. Vous devez porter un masque dans les transports publics. Il est important que vous suiviez ces conseils, faute de quoi vous risquez une amende.



**Poursuivre le travail :** Vous devriez continuer à travailler à domicile si vous le pouvez. Si vous devez aller travailler, vous devez d'abord vérifier que vous et les membres de votre ménage ne présentez pas de symptômes. Si aucun symptôme n'apparaît, vous pouvez aller travailler à condition de respecter une distance physique de 2 mètres et de vous laver ou de vous désinfecter fréquemment les mains. Vous pouvez vérifier auprès de votre employeur les mesures de sécurité et la disponibilité des équipements de protection individuelle sur votre lieu de travail.



La police 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.



Vous pouvez télécharger une application sur votre smartphone pour vous protéger. L'application vous avertira si vous avez été en contact rapproché avec un autre utilisateur de l'application qui a été testé positif au coronavirus. Si votre test est positif, l'application peut vous aider à identifier des contacts que vous auriez pu manquer autrement tout en préservant la confidentialité et l'anonymat de vos informations.



**NHS**  
COVID-19

Si vous vivez en Angleterre et au Pays de Galles, téléchargez l'application **NHS COVID-19 App**. L'application est accessible à toute personne âgée de plus de 16 ans. Pour plus d'informations en 11 langues : <https://covid19.nhs.uk/information-and-resources->



**NHS**  
SCOTLAND

Si vous vivez en Écosse, vous pouvez télécharger l'application **Protect Scotland App**. L'application est accessible à toute personne âgée de plus de 16 ans. Pour plus d'informations : <https://www.protect.scot/> (ce site est en anglais)



**HSC**

Si vous résidez en Irlande du Nord, vous pouvez télécharger l'application **StopCOVID NI Proximity App**. L'application est accessible à toute personne âgée de plus de 11 ans. Pour plus d'informations :

Vérifiez auprès des autorités locales si des règles locales de confinement peuvent s'appliquer à vous.

En Angleterre

<https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing>

En Écosse

<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/>

Au Pays de Galles

<https://sanctuary.gov.wales/covid-19>

En Irlande du Nord

<https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020>

## Que faire si vous avez des symptômes ?

Si vous avez :

- 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 suivre ces étapes le plus rapidement possible:



**Isolez-vous** : restez chez vous pendant au moins 10 jours et suivez le Guide de confinement pour les ménages présentant une éventuelle infection par un coronavirus. Toute autre personne de votre foyer ou qui a été en contact étroit avec vous doit s'isoler pendant 10 jours.

**Faites-vous tester pour le Coronavirus** dans les cinq premiers jours suivant l'apparition des symptômes : Toute personne peut être testée gratuitement si elle présente des symptômes afin de savoir si elle est atteinte du virus. Il y a deux manières de se faire tester. Vous pouvez soit vous faire livrer le test à l'endroit où vous vivez, soit vous rendre à un centre de test. Vous recevrez les résultats du test par SMS, par courrier électronique ou par téléphone.

## Faites-vous tester pour le Coronavirus



Pour réserver un test ou pour le commander en ligne, rendez-vous sur le site <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> (ce site est en anglais) Si vous n'avez pas accès à Internet, appelez le **119** en **Angleterre**, au **Pays de Galles** et en **Irlande du Nord** ou le **0800 028 2816** en



**Si le résultat du test est négatif :**  
vous pouvez cesser de vous isoler si vous vous sentez bien et n'avez plus de symptômes. Les autres membres de votre foyer ou qui sont en contact étroit avec vous peuvent également cesser de s'isoler.



**Si le résultat du test est positif :**  
vous devez terminer le reste de votre isolement de dix jours, et toutes les personnes de votre foyer ou qui ont eu des contacts étroits avec vous doivent poursuivre le reste de leur isolement de 10 jours.

Le service de traçage (tracing service) de votre région vous contactera pour vous demander votre aide afin de stopper la propagation du virus. Il vous demandera où vous avez été récemment et avec qui vous avez été en contact étroit. Cette démarche est essentielle afin d'identifier les personnes qui doivent s'isoler et rester chez elles pendant 10 jours ou plus.

Pour plus d'informations:

En Écosse <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/>

En Irlande du Nord <https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations>

## 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



Suivez les conseils concernant les visiteurs



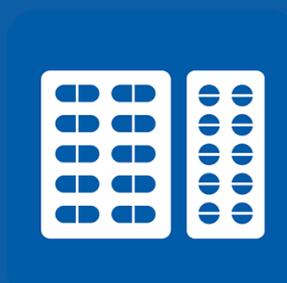
Dormez seul, si possible



Lavez-vous les mains régulièrement



Buvez beaucoup d'eau



Prenez du paracétamol pour soulager vos symptômes

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

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 10 jours.
- Si vous vivez avec d'autres personnes, elles doivent rester à la maison et s'isoler pendant au moins 10 jours pour éviter de propager l'infection à l'extérieur de la maison.
- En revanche, si une personne de votre foyer présente des symptômes, elle doit rester à la maison et s'isoler pendant 10 jours à partir du moment où ses symptômes commencent. Même si cela signifie qu'elle doit rester à la maison pendant plus de 10 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 10 jours.

## Quand contacter le NHS 111 ?

- 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

## Comment contacter le NHS 111 ?

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 obtenir un interprète dans votre langue en répondant plusieurs fois "yes" à toutes les questions.

## Que faire si votre situation au sujet de l'immigration vous préoccupe ?

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, mais 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.
- le traitement des enfants qui développent un syndrome inflammatoire multisystémique

Les contrôles de l'immigration ne seront pas effectués si vous êtes soumis à un test ou traitement du Covid-19.

## Que faire pour aider à stopper 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
- Selon l'endroit où vous vivez, suivez les conseils sur la protection de votre visage et gardez une distance physique de 2 mètres avec les personnes avec qui vous ne vivez pas.

### 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)