

## Conseils concernant le coronavirus (COVID-19)

(Mis à jour le 16 mars 2020)

Nous sommes maintenant au STADE DE FREINAGE de notre réponse au COVID-19.

Ceci implique des changements dans la façon dont nous identifions et gérons notre propre santé :

Il vous est maintenant conseillé de rester chez vous (auto-isolément) si une personne de votre entourage a :

Une nouvelle toux continuelle OU

Une forte température (de 37,8 degrés centigrades ou supérieure)

Tous les membres du foyer doivent rester confinés à domicile (auto-isolément) pendant 14 jours à partir de l'apparition des symptômes en suivant les conseils en vigueur.

Même si aucun membre de votre foyer ne présente de symptômes, il vous est quand même conseillé de :

Arrêter tout contact social non-essentiel et tous les déplacements qui ne sont pas indispensables

Travailler à domicile

Éviter les réunions sociales telles que les pubs, les clubs, les salles de théâtre, les matches de football, etc.

Utiliser les services du NHS uniquement si cela est essentiel.

Des conseils sont disponibles sur le site [111.nhs.uk](https://111.nhs.uk)

### Aidez à empêcher la propagation

Lavez-vous régulièrement les mains plusieurs fois par jour à l'eau chaude et un produit de lavage des mains pendant 20 secondes au minimum

Observez, si possible, une distance de 2 m des autres personnes

Désinfectez régulièrement les surfaces dures

### Si vous présentez des symptômes, respectez les consignes suivantes :

Tous les membres de votre foyer doivent rester à la maison et éviter tout contact rapproché avec les autres.

Ne vous rendez pas chez votre médecin, à la pharmacie ou à l'hôpital.

Connectez-vous au service Coronavirus du NHS 111 en ligne afin de vous renseigner :

<https://111.nhs.uk/covid-19>