

COMMENT S'ISOLER EN TOUTE SÉCURITÉ À LA MAISON :

Conseils destinés aux personnes ayant été testées positives à la COVID-19 ou ayant été exposées à cette maladie

Restez à l'intérieur

- + Ne sortez pas, sauf si vous avez besoin de soins médicaux essentiels, comme une dialyse, ou s'il s'agit d'une urgence médicale.
 - Si vous devez sortir pour recevoir des soins médicaux, portez un masque de protection et informez à l'avance votre médecin du fait que vous avez été testé(e) positif/positive ou exposé(e) à la COVID-19.
 - Si vous avez besoin d'autres soins médicaux, essayez de parler à un médecin par appel téléphonique ou vidéo. Si vous n'avez pas de médecin, appelez le 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) pour en trouver un avec qui discuter.
- + N'allez pas à l'école.
- + N'allez pas travailler.
 - Si vous êtes un [travailleur essentiel](#) qui a été exposé à la COVID-19, vous pouvez aller travailler. Les travailleurs essentiels ne doivent pas aller travailler s'ils ont été testés positifs à la COVID-19.
- + N'invitez pas des personnes chez vous.
- + Faites-vous livrer les produits de première nécessité et les autres articles dont vous avez besoin.

Protégez les personnes vivant dans votre foyer

- + Restez toujours à au moins 1 m 50 des personnes vivant avec vous.
 - Si vous ne pouvez pas rester à 1 m 50 des autres, portez un masque de protection.
 - Le masque peut protéger les personnes qui vivent sous votre toit, car vous pourriez transmettre la COVID-19 même si vous ne vous sentez pas malade.
- + Restez dans une chambre séparée, à l'écart des autres. Si vous devez rester dans une même pièce que les autres, déplacez les meubles de manière à pouvoir vous asseoir à une bonne distance les uns des autres.
- + Dormez seul dans une chambre bien aérée et possédant une fenêtre. Si vous partagez un lit, dormez de manière à avoir les pieds de votre voisin à hauteur de votre tête ou demandez à une personne de dormir sur le canapé ou sur le sol.
- + Utilisez une salle de bain séparée, si possible. Si vous partagez une salle de bain, nettoyez tout ce que vous touchez après chaque utilisation.
- + Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes, en particulier avant de toucher d'autres personnes (si vous êtes un soignant), de préparer de la nourriture pour d'autres personnes ou de toucher toute chose qu'elles devront toucher, comme des médicaments.
 - Si vous allaitez, continuez à le faire. Portez un masque de protection pendant l'allaitement et lavez-vous les mains avant d'allaiter.
 - Si vous utilisez un tire-lait, lavez immédiatement les pièces du tire-lait à l'eau et au savon et nettoyez l'extérieur des biberons si d'autres membres de la famille souhaitent nourrir le bébé.
- + Appelez le 844-NYC-4NYC (844-692-4692) pour obtenir des informations sur le séjour à l'hôtel si vous n'êtes pas en mesure de maintenir une distance de 1 m 50 ou plus avec les autres personnes se trouvant chez vous.

Lavez vos mains

- + Lavez-vous régulièrement les mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes.
- + Si vous n'avez pas accès à du savon et de l'eau, utilisez un désinfectant pour mains contenant au moins 60 % d'alcool.

Toux et éternuements

- + Couvrez-vous la bouche et le nez à l'aide d'un mouchoir, du pli de votre coude ou de vos manches lorsque vous éternuez ou toussiez.
- + Ne vous servez pas de vos mains quand vous éternuez ou toussiez.
- + Jetez les mouchoirs usagés immédiatement après usage puis lavez-vous les mains.

Veillez à la propreté des lieux et des objets

- + Nettoyez et désinfectez les surfaces fréquemment touchées, notamment les tables, les poignées de porte, les interrupteurs, les comptoirs, les anses, les bureaux, les téléphones, les claviers, les toilettes, les robinets et les éviers.
 - Nettoyez les surfaces après chaque utilisation ou au moins une fois par jour. Utilisez de l'eau et du savon ou un spray ou une lingette désinfectante pour le ménage.
- + Utilisez vos propres assiettes, bols et ustensiles. Ne les partagez avec personne. Ne partagez pas non plus votre nourriture.
- + Évitez de partager d'autres articles ménagers personnels comme les peignes, les brosses à dents, les tasses, les draps ou les couvertures.

Restez en bonne santé

- + Rendez-vous aux urgences ou appelez le 911 si vous présentez les symptômes suivants :
 - Difficulté à respirer
 - Douleur ou pression persistante dans la poitrine ou l'abdomen
 - Confusion mentale récente ou incapacité à rester éveillé
 - Lèvres ou visage bleus
 - Difficulté à parler
 - Affaissement soudain du visage
 - Engourdissement au niveau du visage, du bras ou de la jambe
 - Convulsions
 - Toute douleur soudaine et grave
 - Saignement incontrôlé
 - Vomissements ou diarrhées graves ou persistants
- + Appelez le 844-NYC-4NYC (844-692-4692) si vous n'avez pas de médecin. Vous pouvez obtenir des soins quel que soit votre statut d'immigration ou votre capacité à payer.
- + Demandez un soutien psychologique si vous en avez besoin. Il peut être stressant d'apprendre que vous avez été testé(e) positif/positive ou exposé(e) à la COVID-19 et que vous devrez rester à l'écart des autres personnes. Des ressources sont mises à la disposition de tous habitants de la ville de New York pour les aider pendant cette période difficile. Ces ressources sont disponibles quel que soit votre statut d'immigration ou votre couverture d'assurance.
 - [NYC Well](#) offre un soutien psychologique de qualité 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Pour obtenir des conseils gratuits, appelez le 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355), envoyez WELL par SMS au 65173, ou visitez la [page web de NYC Well](#) pour discuter avec un conseiller.
 - Vous pouvez également appeler la ligne d'assistance psychologique COVID-19 de l'État de New York au 844-863-9314 pour parler à des professionnels bénévoles spécialement formés. Ils peuvent vous écouter, vous soutenir et vous orienter.
 - Pour des ressources supplémentaires sur la manière de faire face à la situation, consultez la page web du Département de la Santé de la ville de New York intitulée [Adaptation et bien-être psychologique](#).

Pour plus d'informations, visitez [TestandTrace.NYC](#) ou appelez le 311