

# Le coronavirus COVID-19



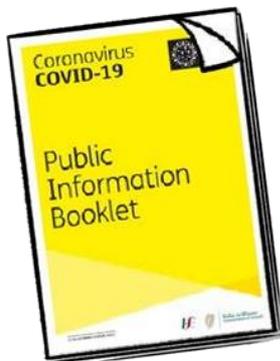
Coronavirus  
**COVID-19**  
Public Health  
Advice

## Auto-isolement Conseils de santé publique

### Informations pour les personnes vivant dans le service d'hébergement de la protection internationale (IPAS)



# À propos de cette brochure



Cette brochure traite de l'auto-isolement dû au Coronavirus (COVID-19) en Irlande.



Le gouvernement essaie de ralentir la vitesse de propagation du Coronavirus (COVID-19). Cela n'est possible qu'avec votre aide.



Le coronavirus (COVID-19) change tous les jours.  
Le HSE vous tient informé au quotidien sur [www.hse.ie](http://www.hse.ie)

# Auto-isolement



L'auto-isolement signifie rester à l'intérieur.

Vous devez éviter complètement les gens dans votre centre d'hébergement.



Nous pouvons également vous demander d'aller séjourner dans un centre spécial d'auto-isolement.

Il appartient à l'International Protection Accommodation Service (IPAS) ou au HSE.

Vous pouvez y rester entre 14 et 19 jours pendant que vous vous isolez.



Votre médecin vous demandera de le faire pour empêcher d'autres personnes de contracter le coronavirus

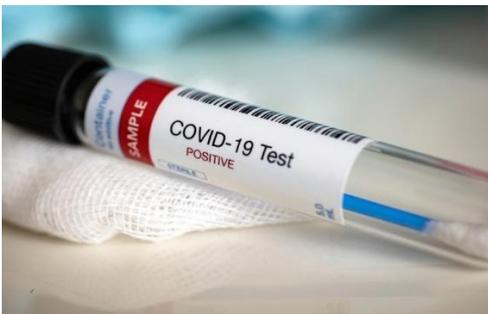
# Vous pouvez avoir besoin de vous isoler pour les raisons suivantes



Avant de faire un test pour le Coronavirus.



En attendant les résultats du test.

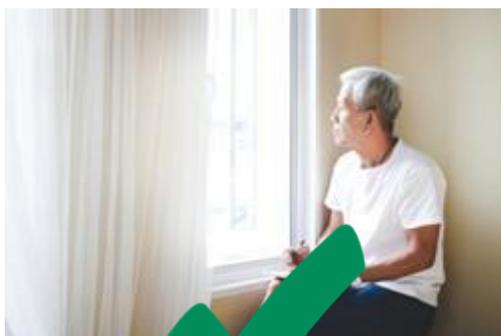


Si l'on vous dit que vous avez le Coronavirus, mais que vous avez des symptômes légers qui peuvent être gérés en dehors de l'hôpital.



Si vous avez partagé une chambre avec une personne atteinte du coronavirus.

## Si on vous demande de vous isoler, vous devriez :



Restez dans votre chambre à tout moment.



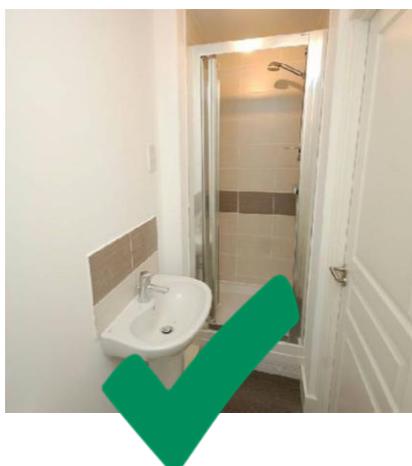
Vous pouvez ouvrir votre fenêtre pour prendre l'air.



Ne laissez pas les visiteurs entrer dans votre chambre, et n'ouvrez pas votre porte aux visiteurs.



Restez le plus possible à l'écart des autres personnes de votre centre. Si vous devez voir des personnes, restez à au moins 2 mètres de distance.



Si possible, utilisez des toilettes et une salle de bain séparées des autres personnes de votre centre/chambre d'hébergement.



Si cela n'est pas possible, veillez à ce que la salle de bains reste très propre.



Lavez-vous les mains souvent. Gardez vos mains propres en les lavant régulièrement à l'eau et au savon.

## Comment se laver correctement les mains avec de l'eau et du savon



Mouillez-vous les mains avec de l'eau chaude et



Mettez du savon.



Frottez vos mains ensemble jusqu'à ce que le savon fasse beaucoup de bulles.



Frottez le dessus de vos mains, entre vos doigts et sous vos ongles.



Faites-le pendant 20 secondes.



Rincez vos mains sous l'eau courante.



Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou une serviette en papier.



Vous pouvez voir une vidéo sur la façon de se laver les mains.

## Couvrez votre toux et vos éternuements



Lorsque vous toussiez et éternuez, couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir propre.



Mettez les mouchoirs utilisés dans une poubelle fermée et lavez-vous les mains.



Toussez ou éternuez dans votre coude si vous n'avez pas de mouchoirs en papier.

## Éviter de partager des objets



Essayez de ne pas partager ces objets avec d'autres personnes dans votre centre d'hébergement :

- Plats
- Verres
- Tasses
- Couteaux, fourchettes et cuillères
- Serviettes de toilette
- Literie

Nous pouvons livrer vos repas dans votre chambre.



Après avoir utilisé ces objets,  
lavez-les  
dans un lave-vaisselle ou à l'eau  
chaude et au savon.



Ne partagez pas les  
télécommandes ou les  
consoles de jeux.

## Ménage



Lavez-vous les mains avant et  
après  
toutes les tâches ménagères.

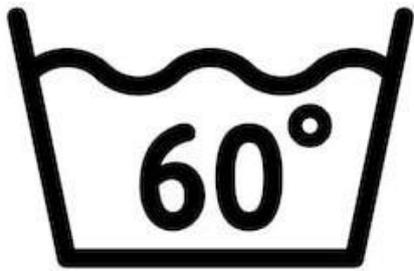


Nettoyez vos surfaces avec les  
produits désinfectants habituels  
que vous achetez au  
supermarché. Ils peuvent tuer  
le Coronavirus.

# Linge



Portez des gants lorsque vous manipulez du linge sale.



Lavez votre linge à une température supérieure à 60 degrés Celsius ou à la température la plus élevée possible.



Nettoyez toutes les surfaces autour de la machine à laver.

# Gestion des déchets



Mettez tous vos déchets dans des sacs en plastique.



Sortez les sacs poubelles lorsqu'ils sont remplis aux trois quarts.

Mettez le premier sac dans un deuxième sac.  
Attachez les deux sacs.

## Se maintenir en bonne santé pendant l'auto-isolement



Vous pouvez être inquiet pendant cette période difficile.

Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour soutenir votre santé mentale.



Essayez de continuer à vous déplacer à l'intérieur. Vous pouvez aller à l'extérieur si vous avez votre propre espace



Vous pouvez aussi ;

- Lire des livres
- Regarder la télévision ou des programmes en ligne
- Faire de l'artisanat



Vous trouverez peut-être utile de rester souvent en contact avec des amis ou des proches par téléphone ou sur les médias sociaux.



Pour plus de conseils, consultez le site : [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie)

Pour des conseils et des astuces sur la manière de préserver votre bien-être mental, de rester actif et de garder le contact avec les autres :

[www.gov.ie/en/campaigns/together](http://www.gov.ie/en/campaigns/together)

## Si vous vous isolez et que votre situation s'aggrave



Si vous sentez que vous êtes de plus en plus malade, appelez votre médecin.

Si vous êtes dans un centre d'hébergement spécial, appelez le responsable du centre.



En cas d'urgence, appelez une ambulance au **112** ou au **999** et dites-leur si vous avez ou pourriez avoir le coronavirus.

**Mai 2020**

**Adapté de HSE Public Health Advice on Cocooning,  
Facile à Lire 2020**

© Logo européen de la méthode « facile à lire » : Inclusion Europe.  
Plus d'informations à l'adresse suivante : <https://easy-to-read.eu/> <http://www.easy-to-read.eu/>