

# Je suis atteint par le coronavirus et je dois rester chez moi jusqu'à ma guérison.

1/2

En général, la guérison intervient en quelques jours avec du repos et, si besoin, avec un traitement contre la fièvre.

**En attendant, quelles sont les précautions à prendre pour mes proches et moi ?**

## 1. JE SURVEILLE MON ÉTAT DE SANTÉ

- **Je prends ma température 2 fois par jour.**
- **Je peux prendre du paracétamol** pour faire baisser la fièvre, mais pas plus de 1 gramme, 3 fois par jour (3 grammes au total).
- **Je ne dois pas prendre d'anti-inflammatoires** comme l'ibuprofène sans avis de mon médecin.
- **Si j'ai un traitement habituel, je ne l'arrête pas.** En cas de doute sur un médicament, j'appelle mon médecin.
- **Je ne prends pas d'autre traitement sans en avoir parlé à mon médecin** ou mon pharmacien.
- **Je donne des nouvelles à mes proches.**
- Je téléphone à mon médecin si j'ai un doute sur l'évolution de ma maladie. **Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15**

## 2. CHEZ MOI, JE PROTÈGE MON ENTOURAGE

- **Je reste dans une pièce séparée et je ferme la porte.** Je ne partage pas mon lit et je prends mes repas seul(e) dans ma chambre. Si possible, avoir une salle de bain et des WC dédiés.
- **J'évite les contacts** avec les autres personnes de la maison. Je ne les touche pas. Je ne les embrasse pas.
- **Je me tiens à plus d'un mètre de mes proches** et je limite mes échanges à moins de 15 minutes. **Je porte un masque dès que je dois sortir de ma chambre.**
- **Je ne reçois pas à mon domicile** de personnes extérieures à mon foyer sauf des soignants ou des aidants.
- **Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon** et je les sèche avec une serviette propre changée quotidiennement ou un essuie-main.
- **J'évite de me toucher les yeux, le nez, la bouche et le visage.**
- **J'utilise un mouchoir que je jette ensuite dans une poubelle fermée** si je tousse ou si je me mouche. **Je me lave les mains après.**
- **Je place mes déchets (mouchoirs, masques, etc.) dans un sac en plastique,** puis je les jette dans la poubelle au bout de 24 heures.
- **Je ne partage pas mes objets de tous les jours :** serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, tablette, ordinateur, manette de jeu...

# Je suis atteint par le coronavirus et je dois rester chez moi jusqu'à ma guérison.

2/2

## 3. JE NETTOIE MON LOGEMENT RÉGULIÈREMENT

- **J'aère très régulièrement** les pièces dans lesquelles je vis en ouvrant les fenêtres (au moins 10 minutes plusieurs fois par jour).
- **Je nettoie quotidiennement les surfaces de la pièce où je suis et que je touche (table, chaise). J'insiste sur les interrupteurs, poignées de porte** avec un produit détergent désinfectant ou avec mon produit habituel puis de l'eau de javel diluée que je rince.
- **Je nettoie la salle de bains et les toilettes** après les avoir utilisées avec des produits désinfectants ou de l'eau de javel.
- **Je privilégie des ustensiles de ménages qui ne dispersent pas les poussières** comme une éponge, une serpillère... Je n'utilise pas d'aspirateur ni de balai.
- **Après avoir fait le ménage, je me lave les mains et je les sèche.**
- **Je lave :**
  - **mes couverts et ma vaisselle à part** avec mon produit vaisselle puis je les sèche ou je les passe au lave-vaisselle.
  - **mon linge (draps, serviettes de toilette) à 60°C ou plus**, pendant 30 minutes ou plus. Je le mets directement dans la machine à laver, sans le secouer et sans contact avec mes vêtements.

## 4. POUR M'ORGANISER TOUS LES JOURS

- Si je suis seul(e), **je demande à mes proches (famille, amis, voisins...) de livrer mes médicaments, mes courses ou mes repas.** Si je le peux, je me fais livrer par un coursier, le magasin ou la pharmacie. **Le colis est déposé sur le palier pour limiter les contacts.**
- Si une personne m'aide à mon domicile, **elle doit se laver les mains très régulièrement.** L'aidant qui est près de moi doit porter un masque. Je dois porter un masque aussi.
- Les personnes qui doivent m'aider doivent être **limitées au nombre de 2 et être toujours les mêmes.**

## ENSEMBLE, PROTÉGEONS LE FENUA : LES MESURES BARRIÈRES CONTRE LE COVID-19



Se laver les mains régulièrement



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Tousser ou éternuer dans le pli de coude



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



Appeler le 15 et porter un masque en cas de symptômes

Pour plus d'informations, visitez le site internet de la Direction de la santé de la Polynésie française au [www.service-public.pf/dsp/](http://www.service-public.pf/dsp/)



Ministère de la santé et de la prévention  
Direction de la santé