



Qu'entend-on par « se confiner » ?

Par « se confiner », ou « confinement », on entend séparer les personnes malades des personnes en bonne santé. L'objectif est d'empêcher la propagation de la COVID-19.

Les personnes porteuses de la COVID-19 doivent se confiner pendant 10 jours ou jusqu'à ce que leur professionnel de santé les en dispense afin de ne pas propager le virus ou infecter d'autres personnes.

Comment dois-je me confiner ?

Le confinement peut s'avérer difficile parce que cela implique de :

- demeurer chez soi sauf en cas de besoin d'attention médicale ;
- rester dans une pièce séparée des autres membres du foyer et utiliser une salle de bain et des toilettes séparées, si possible ;
- éviter de toucher des objets et surfaces courants ; nettoyer et désinfecter les surfaces fréquemment touchées, comme les téléphones, les poignées de porte et les toilettes ;
- se laver fréquemment les mains au savon et à l'eau pendant au moins 20 secondes. se sécher les mains avec une serviette en papier jetable, ou s'assurer de changer une serviette réutilisable dès qu'elle est humide.

Pendant combien de temps dois-je me confiner ?

Même si vous n'avez aucun symptôme, il est possible de transmettre la COVID-19 à d'autres personnes.

Les personnes porteuses de la COVID-19 doivent :

- rester chez elles pendant au moins 10 jours après l'apparition de leurs symptômes ; **et**
- demeurer chez elles au moins 24 heures après la disparition de la fièvre (sans le recours à des médicaments combattant la fièvre) et l'amélioration des symptômes.

Même si vous ne présentez pas de symptômes ou ne vous sentez pas malade, isolez-vous volontairement pendant 10 jours après le premier diagnostic de COVID-19.

Restez en contact

Si vos symptômes s'aggravent, contactez immédiatement votre professionnel de santé.

Pour certaines personnes, le confinement peut sembler facile, mais cela peut être plus difficile pour d'autres. Cela peut être particulièrement pesant pour les personnes qui :

- ne peuvent pas faire de télétravail ;
- vivent seules ;
- vivent avec un handicap ; ou
- s'occupent d'autres personnes à la maison.

Les ressources suivantes sont à votre disposition si vous avez besoin d'aide :

- Rendez-vous sur 211info.org ou appelez le 211.
- Les bénéficiaires de l'Oregon Health Plan peuvent se rendre sur ohp.oregon.gov.
- Votre [autorité de santé publique locale ou tribale](#) vous aidera à trouver les ressources dont vous avez besoin.
- Les ressources pour la région centrale de l'Oregon sont disponibles sur www.centraloregonresources.org.

Accessibilité du document : pour les personnes ayant un handicap ou dont la langue maternelle n'est pas l'anglais, l'OHA peut fournir des informations dans d'autres formats, par exemple, des traductions, des documents en gros caractères ou en braille. Contactez le Health Information Center (Centre d'informations de santé) au 1-971-673-2411, par télécopieur 711 ou à l'adresse COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.