

Le texte original publié par le gouvernement central et utilisé pour traduire le présent document a été trouvé sur <https://www.gov.uk/coronavirus>

Directives actuelles du gouvernement britannique (en date du 26 mars 2020)

Coronavirus (COVID-19) : ce que vous devez faire

Restez à la maison

- Ne sortez que pour acheter de la nourriture, pour des raisons de santé ou pour vous rendre au travail (mais seulement si vous ne pouvez pas travailler à la maison)
- Restez à une distance de 2 mètres (6 pieds) des autres
- Lavez-vous les mains dès que vous rentrez chez vous

Vous pouvez propager le virus même si vous ne présentez pas de symptômes.

Conseils principaux s'appliquant à tous, quel que soit le contexte.

1. Les symptômes les plus fréquents du coronavirus (COVID-19) sont l'apparition récente d'une nouvelle toux continue et/ou une température élevée. Si vous présentez ces symptômes, même légèrement, restez à la maison et ne quittez pas votre domicile pendant 7 jours à compter de l'apparition de vos symptômes. Il n'est pas nécessaire d'appeler NHS 111 pour entamer votre auto-isolement. Si vos symptômes empiraient pendant votre isolement à domicile ou si vous n'allez pas mieux après 7 jours, contactez [NHS 111 en ligne](#). Si vous n'avez pas accès à Internet, composez le numéro de téléphone du NHS : le 111. Pour toute urgence médicale, composez le 999.
2. Lavez-vous les mains plus souvent qu'à l'accoutumée, pendant 20 secondes, avec du savon et de l'eau chaude, surtout après avoir toussé, éternué ou après vous être mouché le nez, ou après avoir été dans des espaces publics où d'autres personnes toussaient, éternuaient ou se mouchaient le nez. Utilisez du désinfectant pour les mains si c'est le seul produit dont vous disposez.
3. Pour réduire la propagation des microbes lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier ou avec votre manche (pas vos mains) si vous n'avez pas de mouchoir. Jetez immédiatement le mouchoir dans une poubelle après utilisation. Ensuite, lavez-vous les mains ou utilisez un gel désinfectant pour les mains.
4. Nettoyez et désinfectez les objets et les surfaces régulièrement touchés, en utilisant vos produits de nettoyage habituels, afin de réduire le risque de transmission de l'infection à d'autres personnes.

À l'heure actuelle et selon notre compréhension de ce que l'on sait actuellement au sujet du COVID-19 et d'autres virus respiratoires similaires, il est probable que les personnes âgées et les personnes atteintes de maladies chroniques soient plus vulnérables à une forme grave de la maladie. Ces recommandations peuvent changer au fur et à mesure de l'évolution de l'information acquise.