



Recommandations de distanciation sociale destinées à l'ensemble de la population du R-U et de protection des personnes âgées et des adultes vulnérables

Contexte et portée des recommandations

Les présentes recommandations concernent l'ensemble de la population. Elles contiennent des mesures de distanciation sociale que nous devons tous respecter afin de réduire les interactions sociales et limiter ainsi la transmission du coronavirus (COVID-19). Ces recommandations sont applicables aux personnes vivant à leur domicile, bénéficiant ou non de l'assistance de proches, d'amis ou d'aidants. Si vous vivez dans un établissement résidentiel, [vous trouverez des informations ici](#).

Nous recommandons aux personnes présentant un risque plus élevé de développer des pathologies graves liées au coronavirus (COVID-19) de respecter les mesures de distanciation sociale à la lettre.

Ce groupe de personnes inclut :

- les personnes âgées de 70 ans ou plus (quel que soit leur état de santé) ;
- les personnes de moins de 70 ans souffrant d'un des problèmes de santé suivants (c.-à-d. les personnes concernées par les campagnes de vaccination annuelles contre la grippe pour des raisons médicales) :
 - maladies respiratoires chroniques (à long terme), comme [l'asthme](#), la [bronchopneumopathie chronique obstructive \(BPCO\)](#), l'emphysème ou la [bronchite](#)
 - maladies cardiaques chroniques comme [l'insuffisance cardiaque](#)
 - [insuffisance rénale chronique](#)

- maladies hépatiques chroniques, comme [l'hépatite](#)
- troubles neurologiques chroniques, comme la [maladie de Parkinson](#), les [maladies neurodégénératives](#), la [sclérose en plaques \(SEP\)\(SEP\)](#), des troubles de l'apprentissage ou la paralysie cérébrale
- [diabète](#)
- troubles liés à la rate, par exemple la [drépanocytose](#) ou si vous avez subi une ablation de la rate
- système immunitaire affaibli en raison d'une maladie comme le [VIH ou le SIDA](#), de la prise de médicaments comme les [stéroïdes](#) ou d'une [chimiothérapie](#)
- obésité morbide (indice de masse corporelle ou IMC supérieur ou égal à 40)
- les femmes enceintes

Remarque : certains états cliniques posent un risque accru de développer une pathologie grave attribuable au COVID-19. Si vous appartenez à cette catégorie, le service de santé anglais NHS vous contactera directement la semaine prochaine pour vous donner des recommandations encore plus strictes, afin de vous protéger et de protéger les personnes autour de vous. Pour l'instant, il est important que vous suiviez les recommandations de distanciation sociale à la lettre. Elles sont détaillées ci-dessous.

Les personnes appartenant à cette catégorie sont davantage exposées en raison de problèmes de santé complexes. Exemples :

- les personnes ayant reçu un don d'organe et suivant un traitement immunosuppresseur ;
- les personnes souffrant d'un cancer et suivant une chimiothérapie ou une radiothérapie ;
- les personnes souffrant d'un cancer du sang ou de la moelle osseuse, comme la leucémie, et qui sont actuellement sous traitement (quelle que soit la phase de traitement) ;
- les personnes souffrant d'infections respiratoires graves comme la fibrose kystique ou une forme d'asthme grave (nécessitant des hospitalisations ou un traitement aux stéroïdes) ;
- les personnes souffrant de maladies graves liées aux systèmes de l'organisme, comme une maladie hépatique grave (sous dialyse).

Qu'est-ce que la distanciation sociale ?

La distanciation sociale comprend des mesures que vous pouvez prendre pour limiter votre interaction avec les autres. Ces mesures permettent de réduire la transmission du coronavirus (COVID-19).

À savoir :

1. Évitez tout contact avec une personne présentant les symptômes du coronavirus (COVID-19). Ces symptômes incluent une fièvre élevée et/ou une toux nouvelle et persistante.
2. Évitez tous les trajets non essentiels dans les transports en commun, modifier l'heure de vos déplacements pour éviter les heures de pointe, le cas échéant.
3. Travaillez à la maison, le cas échéant. Votre employeur devrait vous permettre de le faire. Veuillez consulter les [recommandations à l'attention des employeurs](#) pour tout complément d'informations.
4. Évitez les grands rassemblements et les rassemblements dans les espaces publics restreints comme les pubs et les bars, les cinémas, les restaurants, les théâtres et les boîtes de nuit.
5. Évitez de vous réunir avec vos amis et vos proches. Vous pouvez rester en contact avec eux grâce aux technologies à distance : téléphone, Internet et réseaux sociaux.

Utilisez votre téléphone ou les services en ligne pour contacter votre médecin traitant (GP) ou les autres services essentiels.

L'ensemble de la population doit respecter ces règles, dans la mesure du possible.

Nous conseillons vivement aux personnes de plus de 70 ans, aux personnes souffrant de problèmes de santé et aux femmes enceintes de respecter les règles ci-dessus dans la mesure du possible. Nous vous conseillons également de limiter considérablement vos interactions directes avec vos proches et vos amis, le cas échéant.

Ces recommandations resteront en vigueur pour les semaines à venir.

Lavage des mains et hygiène respiratoire

Des principes généraux peuvent être appliqués pour limiter la transmission des virus respiratoires, y compris :

- vous laver les mains plus souvent, avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes ou utiliser un désinfectant pour les mains lorsque vous rentrez chez vous ou arrivez sur votre lieu de travail, lorsque vous vous mouchez, éternuez ou tousssez, et avant de manger ou de préparer vos repas ;
- éviter de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche si vous ne vous êtes pas lavé les mains ;
- éviter tout contact rapproché avec des personnes présentant les symptômes du coronavirus ;

- vous couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir lorsque vous toussiez ou éternuez, puis jeter ce mouchoir à la poubelle avant de vous laver les mains ;
- nettoyer et désinfecter les objets et les surfaces que vous touchez souvent à votre domicile.

Que faire si vous présentez les symptômes du coronavirus (COVID-19) ?

Les mêmes recommandations s'appliquent à la population dans son ensemble et aux personnes présentant un risque accru de développer des pathologies graves par le coronavirus (COVID-19). Si vous présentez les symptômes du COVID-19 (une température élevée et/ou une toux nouvelle et persistante), restez chez vous pendant 7 jours. Pour des informations complètes, consultez [confinement à la maison](#).

Comment puis-je faire mes courses alimentaires et obtenir mes médicaments tout en respectant la distanciation sociale ?

Demandez à vos proches, à vos amis et à vos voisins de vous aider et utilisez les services en ligne. Si cela n'est pas possible, les services publics, les entreprises, les organisations caritatives et le grand public sont en train de s'organiser afin d'aider les personnes auxquelles on a conseillé de rester à la maison. Il est important de parler avec les autres et de leur demander de vous aider à vous organiser pour la livraison de vos courses alimentaires, de vos médicaments et de produits de première nécessité, ainsi que pour la fourniture des services nécessaires tout en prenant soin de votre santé physique et mentale, et de votre bien-être.

Si vous bénéficiez de l'assistance d'organismes de santé et d'aide sociale, par exemple auprès des autorités locales ou du système de soins de santé, cette assistance ne sera pas interrompue.

Votre prestataire de soins ou d'aide sociale devra prendre des précautions supplémentaires pour garantir votre protection. Les recommandations à l'attention des aidants habilités se trouvent dans l'article [Soins à domicile](#).

Que faire si vous avez des rendez-vous à l'hôpital et chez votre médecin traitant pendant cette période ?

Nous conseillons au public d'utiliser les services médicaux à distance dans la mesure du possible. Cependant, si vous avez un rendez-vous à l'hôpital ou dans un autre établissement médical pendant cette période, parlez-en à votre médecin traitant ou au spécialiste pour pouvoir continuer à recevoir les soins dont vous avez besoin. Envisagez de reporter vos rendez-vous, dans la mesure du possible.

Quelles sont les recommandations à l'intention des visiteurs, y compris vos aidants ?

Vous devez contacter vos visiteurs habituels (proches et amis), leur faire savoir que vous souhaitez réduire vos contacts et leur demander de ne pas vous rendre visite pendant cette période, sauf s'ils vous apportent des soins essentiels. On entend par soins essentiels le lavage, l'habillage et la préparation des repas.

Si vous recevez habituellement une aide sanitaire ou sociale de la part d'un organisme, de façon privée ou par l'intermédiaire des autorités locales, veuillez informer votre prestataire de soins que vous désirez réduire vos contacts et convenez d'un programme de soins alternatif.

Si vous bénéficiez de soins essentiels de la part de vos proches ou de vos amis, parlez-leur des précautions supplémentaires qu'ils doivent prendre pour vous protéger. Cet article pourrait être utile : [Soins à domicile](#).

Il est également souhaitable de parler à vos aidants de ce qui se passerait si l'un d'entre eux venait à tomber malade. Si vous avez besoin d'assistance mais ne savez pas à qui faire appel, ou si vos proches ou vos amis ne peuvent pas vous aider, n'hésitez pas à contacter votre mairie (local council).

Quelles sont les recommandations si je vis avec une personne vulnérable ?

Si vous vivez avec une personne vulnérable, consultez notre article : [recommandations pour les ménages](#).

Comment garantir votre bien-être mental ?

Il est fort possible que vous trouviez la distanciation sociale ennuyeuse ou frustrante. Votre humeur peut s'en ressentir ainsi que vos sentiments. Il est possible que vous vous sentiez triste et préoccupé(e), ou que vous ayez des problèmes de sommeil et que la vie sociale à l'extérieur vous manque.

Dans les circonstances inhabituelles que nous connaissons actuellement, il est facile d'adopter des comportements malsains qui risquent de ne pas vous aider à vous sentir mieux. Voici quelques astuces pour vous aider à rester actif(-ve) mentalement et physiquement pendant cette période :

- recherchez des exercices à faire à la maison sur le [site du NHS](#) ;
- consacrez du temps à vos activités préférées : lecture, cuisine et autres loisirs d'intérieur, écouter la radio ou regarder la télévision ;
- essayez de manger sain et équilibré, de boire suffisamment d'eau, de faire régulièrement du sport et évitez de fumer, de consommer de l'alcool ou des stupéfiants ;

- ouvrez vos fenêtres et aérez votre intérieur, profitez du soleil si vous le pouvez ou sortez dans votre jardin.

Vous pouvez également faire une promenade à l'extérieur, à condition de rester à au moins 2 mètres des autres.

D'autres informations sur la santé mentale pendant cette période sont disponibles.

Quelles mesures pouvez-vous prendre pour ne pas perdre contact avec vos proches et vos amis pendant cette période ?

Comptez sur vos proches, vos amis et vos autres réseaux pendant cette période. Essayez de garder contact avec les personnes autour de vous par téléphone, courrier ou Internet. Indiquez-leur la meilleure manière de rester en contact avec vous et faites-en une partie intégrale de votre quotidien. Il est également important de penser à votre bien-être mental, c'est pourquoi il est important de leur parler de la façon dont vous vous sentez.

N'oubliez pas : il est tout à fait acceptable de parler de vos inquiétudes aux personnes en lesquelles vous avez confiance et ce faisant, il est possible que vous les aidiez également. Vous pouvez aussi composer l'un des [numéros d'appel recommandés par le NHS](#).

Recommandations à l'attention des aidants informels

Si vous vous occupez d'une personne vulnérable, voici des recommandations simples que vous pouvez suivre pour la protéger et réduire le risque d'infection.

Respectez les mesures d'hygiène suivantes :

- lavez-vous les mains lorsque vous arrivez et souvent, en utilisant de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains ;
- couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir jetable ou votre manche (et non avec votre main) quand vous toussiez ou éternuez ;
- jetez immédiatement le mouchoir à la poubelle et lavez-vous les mains ;
- ne rendez pas visite à la personne vulnérable si vous ne vous sentez pas bien et assurez-vous qu'un autre aidant puisse lui apporter les soins dont elle a besoin ;
- donnez-lui des informations sur le service qu'elle peut appeler si elle ne se sent pas bien, expliquez-lui comment utiliser le service sur le coronavirus [NHS 111 online](#) et laissez le numéro du NHS 111 bien en évidence ;
- informez-vous sur les différents services d'assistance disponibles et les recommandations sur la création d'un plan d'urgence via [Carers UK](#) ;

- préoccupez-vous aussi de votre propre bien-être et de votre santé physique pendant cette période.

Pour résumer

Groupe/ Action	Se laver les mains plus souvent	Confinement de toutes les personnes du foyer pendant 14 jours*	Auto- confinement pendant 7 jours**	Interactions sociales au sein de la communauté***	Recevoir des proches ou des amis à la maison	Accéder à distance aux services essentiels et aux services du NHS****	Varier les trajets quotidiens et moins utiliser les transports en commun	Travailler à la maison
0 – 69	Oui	Oui	Oui	Déconseillé	Déconseillé	Conseillé	Conseillé	Conseillé
+ 70 ans	Oui	Oui	Oui	Fortement déconseillé	Fortement déconseillé	Fortement conseillé	Fortement conseillé	Fortement conseillé
Tout âge Membre d'un groupe de personnes vulnérables souffrant d'affections préexistantes¹	Oui	Oui	Oui	Fortement déconseillé	Fortement déconseillé	Fortement conseillé	Fortement conseillé	Fortement conseillé
Femmes enceintes	Oui	Oui	Oui	Fortement déconseillé	Fortement déconseillé	Fortement conseillé	Fortement conseillé	Fortement conseillé
Personnes atteintes d'affections préexistantes graves	Comme indiqué ci-dessus, des recommandations supplémentaires seront fournies par le NHS la semaine prochaine.							

* si un membre de votre famille ou de votre foyer souffre d'une toux nouvelle et persistante ou d'une température élevée

** si vous vivez seul(e) et souffrez d'une toux nouvelle et persistante ou d'une température élevée

*** par exemple, les cinémas, théâtres, pubs et bars, restaurants, boîtes de nuit

**** par exemple, par téléphone ou sur Internet

¹ comme les personnes concernées par les campagnes de vaccination annuelles contre la grippe