

1 Demande de convalescence à domicile

Même si vous ne présentez aucun symptôme, il existe un risque de propagation de la maladie par contact avec d'autres personnes. Veuillez rester chez vous et vous rétablir. Des précautions sont également nécessaires pour éviter de contaminer les personnes qui vivent avec vous.

2 Période de convalescence

La période de convalescence est de 10 jours complets après la contraction de la maladie. Pour ceux qui n'ont pas de symptômes et ceux qui ne sont pas sûrs du moment où ils ont contracté la maladie, elle sera de 10 jours APRÈS avoir effectué un test PCR, soit le 11^{ème} jour. Ceux qui présentent des symptômes doivent attendre jusqu'à 72 heures après la disparition des symptômes, mais le strict minimum est de 10 jours complets.

3 Préparatifs pour la convalescence à domicile

«Organiser votre domicile»

- Si vous vivez avec d'autres personnes, veuillez rester dans une pièce séparée pour minimiser les contacts.
- Veuillez préparer des produits pour désinfecter les espaces partagés tels que les toilettes et la salle de bain.

«Préparer des médicaments»

- Prévoyez au moins 3 semaines de tout médicament en cours, et discutez avec votre médecin pour être sûr de ne pas en manquer pendant votre séjour à la maison.

«En ce qui concerne la nourriture et les nécessités quotidiennes»

- Si vous prévoyez de faire appel à des services de livraison pour la nourriture et les produits de première nécessité, veillez à ne pas entrer en contact direct avec le livreur. (Par exemple, demandez-lui de laisser le colis devant votre porte, etc.)

«Concernant les services de livraison»

- _____ propose un service de livraison de repas pour les personnes effectuant une convalescence à domicile. (Veuillez consulter la section 6.)

4 Procédures de convalescence à domicile

- Ne quittez pas votre domicile pendant la période de récupération.
- Faites une auto-évaluation de votre santé chaque jour.
- Vérifiez et enregistrez votre température corporelle deux fois par jour, matin et soir.
- Vous recevrez un appel du service de santé publique () fois par jour pour vous poser des questions sur des sujets tels que la température corporelle, la toux, l'écoulement

nasal, la fatigue, les difficultés respiratoires, etc. Veuillez répondre avec précision.

- Si vos symptômes changent, veuillez appeler le service de santé publique immédiatement.

5 Autres points importants

- Veuillez aérer votre chambre régulièrement.
- Ne recevez pas de visiteurs non indispensables.
- Veuillez nettoyer tout ce qui a été touché par le patient au moins une fois par jour.
- Pour les déchets accumulés pendant votre période de convalescence, veuillez les fermer hermétiquement et les jeter comme des déchets normaux.
- Comme cela peut rendre difficile l'évaluation précise de votre état, et peut aggraver les symptômes, il est strictement interdit de fumer et de boire l'alcool pendant la période de récupération.

6 Service de livraison du repas

Afin de faciliter le processus de récupération à domicile et de le mener à bien, nous proposons un service de livraison de repas. (Gratuit)

- Les livraisons seront déposées devant votre porte pour éviter tout contact entre le livreur et l'individu infecté.

7 Fin de votre période de convalescence

Au début de votre période de convalescence, vous serez informé de la date prévue de votre dernier jour. Si vos symptômes se sont suffisamment atténués, nous vous contacterons au bout de 10 jours pour mettre fin à votre période de convalescence. Selon les résultats des dernières recherches, si vous ne présentez pas de toux ou de fièvre pendant les 3 derniers jours de votre période de convalescence, vous ne recevrez pas de test PCR à la fin. (Ce point est également reconnu dans la note du Ministère de la Santé, du Travail et des Affaires Sociales.)

8 Après la fin de votre convalescence

Dans de rares cas, certains patients sont testés positifs à plusieurs reprises. Afin d'éviter d'être à nouveau testé positif et de contaminer votre entourage, veuillez pratiquer ce qui suit pendant 4 semaines après votre période de convalescence.

«Veuillez pratiquer une hygiène rigoureuse»

- Lavez-vous les mains avec du savon ou désinfectez-les avec de l'alcool régulièrement.
- Pratiquez l'étiquette de la toux. (Toussez dans un masque, un mouchoir de papier, un

mouchoir, une manche de chemise, l'intérieur de votre coude, etc. et assurez-vous porter un masque.)

《Surveillez votre santé》

- Veuillez vérifier votre température corporelle tous les jours et confirmer que vous n'avez pas de fièvre (37.5 ou plus).

《Si vous avez des symptômes tels que fièvre, toux, etc.》

- Contactez immédiatement le service de santé publique le plus proche, suivez les instructions données et faites-vous examiner par un médecin si nécessaire.

- Lorsque vous parlez au service de santé publique / médecin, assurez-vous de les informer que vous avez déjà contracté le COVID-19 et que vous avez subi un traitement à domicile.

9 Pour les personnes vivant avec le patient

- Évitez le contact avec le patient autant que possible.
- Lavez-vous les mains fréquemment.
- Assurez-vous que toutes les personnes présentes dans la maison portent des masques.
- Désinfectez les objets touchés par le patient, comme les poignées de porte, etc. avec de l'alcool.
- Si des symptômes apparaissent, comme de la fièvre, appelez immédiatement le service de santé publique le plus proche, suivez les instructions données, et faites-vous examiner par un médecin si nécessaire.
- Ne partagez pas les ustensiles de cuisine, les serviettes de bain, etc. avec le patient. Nettoyez les ustensiles avec du savon ordinaire, et les vêtements avec du détergent ordinaire, et séchez-les soigneusement.
- Veuillez porter des gants et un masque pour nettoyer tout ce qui a été en contact avec les fluides corporels du patient, comme les vêtements et les draps, etc.
- Dans la mesure du possible, les toilettes et la salle de bain, etc. ne doivent pas être partagés mais s'ils doivent l'être, nettoyez-les bien et aérez-les, et faites en sorte que le patient soit le dernier à les utiliser.
- Veuillez ne pas recevoir d'invités inutiles à votre domicile et veillez à ne pas entrer en contact avec les livreurs, etc.

Consultations pour ceux qui suivent les soins domicile

Consultations concernant l'état de santé, questions sur les soins, etc.

Heures d'ouverture (:) ~ (:)

Numéro de téléphone : - - -

Service de santé publique