



Recommandations pour le confinement et la protection des personnes jugées extrêmement vulnérables au COVID-19 d'un point de vue médical

Contexte et portée des recommandations

Ces recommandations s'adressent aux personnes, y compris aux enfants, qui présentent un risque très élevé de maladie grave liée au coronavirus (COVID-19) en raison de problèmes de santé existants, ainsi qu'à leur famille, leurs amis et leurs aidants. Ces recommandations s'appliquent aux personnes extrêmement vulnérables vivant à leur domicile et bénéficiant ou non de l'assistance de proches, d'amis ou d'aidants. Elles incluent les personnes extrêmement vulnérables d'un point de vue médical résidant dans des établissements de soins longue durée réservés aux personnes âgées ou aux personnes ayant des besoins spécifiques.

Le confinement est une mesure qui permet de protéger les personnes extrêmement vulnérables d'un point de vue médical en limitant leur interaction avec des tiers. Nous recommandons vivement aux personnes souffrant de problèmes de santé existants graves (dont la liste figure ci-après), et présentant donc un risque élevé de développer une maladie grave liée au coronavirus (COVID-19), de suivre les recommandations de confinement suivantes à la lettre afin de se protéger.

Qu'entendons-nous par « extrêmement vulnérables » ?

Cette catégorie de personnes extrêmement vulnérables comprend :

1. Les receveurs d'organes pleins.
2. Les personnes concernées par les points suivants :
 - cancer du poumon accompagné d'une chimiothérapie ou d'une radiothérapie radicale ;

- cancer du sang ou de la moelle osseuse (leucémie, lymphome ou myélome, par exemple), quelle que soit la phase de traitement ;
 - immunothérapie ou autre traitement continu contre le cancer à base d'anticorps ;
 - traitements spécifiques contre le cancer pouvant affecter le système immunitaire, comme les inhibiteurs des protéines kinases ou les inhibiteurs de la PARP ;
 - greffe de moelle osseuse ou de cellules souches au cours des 6 derniers mois, ou traitement immunosuppresseur.
3. Les personnes atteintes d'affections respiratoires graves, telles que la fibrose kystique, l'asthme sévère et la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) sévère.
 4. Les personnes atteintes de maladies orphelines et de problèmes innés du métabolisme qui exacerbent le risque d'infections (déficit immunitaire combiné sévère ou SCID ou drépanocytose homozygote par exemple).
 5. Les personnes sous traitement immunosuppresseur prône à augmenter le risque d'infections de manière significative.
 6. Les femmes enceintes souffrant de maladies cardiaques graves, congénitales ou acquises.

Des mesures de confinement permettent d'assurer votre protection personnelle. Vous êtes libre de suivre nos recommandations ou non. Les individus ayant reçu un pronostic vital de moins de 6 mois et les personnes se trouvant dans d'autres circonstances particulières peuvent prendre la décision de ne pas se confiner. Il s'agit d'une décision tout à fait personnelle. Nous vous conseillons d'appeler votre médecin traitant ou votre spécialiste et d'en discuter avec lui/elle.

En Angleterre, les services du NHS contactent directement les personnes répondant à ces critères afin de leur fournir des informations supplémentaires.

Si vous pensez appartenir à l'une des catégories de personnes extrêmement vulnérables indiquées ci-dessus et que vous n'avez pas encore été contacté(e) par votre médecin traitant ou reçu une lettre de sa part d'ici le dimanche 29 mars 2020, vous devez contacter votre médecin traitant ou votre spécialiste pour lui faire part de vos préoccupations.

Nous comprenons qu'il s'agit d'une période difficile pendant laquelle les personnes jugées extrêmement vulnérables auront tout naturellement des questions et des préoccupations. Des mesures sont en cours de préparation pour que vous puissiez bénéficier de l'aide et du soutien dont vous avez besoin.

Ce qu'il faut savoir

Si vous souffrez de l'une des affections préexistantes ci-dessus, le risque que vous développiez une maladie grave nécessitant une hospitalisation en contractant le coronavirus (COVID-19) est très élevé.

Le confinement est une mesure de protection qui permet aux personnes extrêmement vulnérables de ne pas entrer en contact avec le coronavirus.

Pour éviter tout risque de contagion, nous vous conseillons vivement de rester chez vous en permanence et d'éviter tout contact direct avec des tiers pendant au moins 12 semaines à compter du jour où vous recevez la lettre. Veuillez noter que la période de confinement est susceptible de changer.

Les personnes qui vous apportent une assistance essentielle en matière médicale, sociale ou vos soins quotidiens continueront de vous rendre visite. Toutefois, les aidants et les assistants sociaux ne doivent pas vous rendre visite s'ils présentent l'un des symptômes du coronavirus (COVID-19). Cet article sur les [soins à domicile](#) pourrait vous être utile. Toutes les personnes qui vous rendent visite doivent se laver les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes à leur arrivée à votre domicile et fréquemment pendant leur visite.

Vous devez également prévoir une liste de personnes susceptibles de vous aider si votre aidant principal venait à tomber malade. Vous pouvez également contacter votre mairie (local council) pour obtenir des informations sur la manière d'obtenir de l'aide.

Si vous pensez présenter les symptômes du COVID-19, comme de la fièvre ou une toux nouvelle persistante, obtenez des conseils médicaux par le biais du service sur le coronavirus [NHS 111 online](#) ou appelez le NHS en composant le 111. Effectuez cette démarche dès que les symptômes se présentent.

Si vous vivez avec une autre personne, celle-ci n'est pas obligée de suivre ces mesures de confinement. Elle doit cependant faire tout son possible pour vous aider à vous confiner et suivre les recommandations concernant la distanciation sociale (également appelée distanciation physique) à la lettre, en limitant le temps passé hors de votre domicile. Si vous vous occupez d'une personne extrêmement vulnérable sans pour autant vivre avec elle, il est important que vous suiviez les [recommandations concernant la distanciation sociale](#) à la lettre.

[En quoi ces recommandations sont-elles différentes des recommandations de distanciation sociale applicables aux personnes vulnérables ?](#)

Pour éviter tout risque de contagion, nous vous conseillons vivement de rester chez vous en permanence et d'éviter tout contact direct avec des tiers pendant au moins 12 semaines à compter du jour où vous recevez la lettre.

Les personnes qui ne sont pas extrêmement vulnérables d'un point de vue médical, qui ont contracté le coronavirus (COVID-19) et sont guéries pourront reprendre une vie normale. Si vous appartenez à cette catégorie, nous vous conseillons fortement de rester chez vous en permanence.

Les symptômes

Les symptômes les plus courants du coronavirus (COVID-19) sont l'apparition récente d'une :

- toux nouvelle persistante et/ou
- une fièvre importante (supérieure à 37,8 °C)

Qu'est-ce que le confinement ?

Le confinement est une mesure qui permet de protéger les personnes extrêmement vulnérables en limitant leur interaction avec les autres. Cela signifie que les personnes extrêmement vulnérables ne doivent pas quitter leur domicile. Chez elles, elles doivent également limiter les contacts non essentiels avec les autres membres du foyer. Cette consigne a pour but d'empêcher les personnes qui présentent un risque très élevé de maladie grave liée au coronavirus (COVID-19) d'entrer en contact avec ledit virus.

Si vous pensez souffrir d'une affection qui vous rend extrêmement vulnérable ou si vous avez reçu une lettre de NHS England, nous vous recommandons vivement de vous confiner afin de limiter le risque de contracter le coronavirus (COVID-19) et de suivre les recommandations de distanciation sociale suivantes :

1. Strictement éviter 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. Ne pas quitter votre domicile.
3. Ne pas participer à des rassemblements, y compris des rassemblements de proches ou d'amis dans des espaces privés comme leur domicile, des mariages ou des services religieux.
4. Ne pas sortir de votre domicile pour aller faire vos courses, pour vos loisirs ou pour voyager. Lorsque vous vous faites livrer vos courses ou vos médicaments, ceux-ci doivent être déposés devant votre porte pour limiter tout contact.
5. Rester en contact avec des tiers à l'aide des technologies à distance telles que le téléphone, Internet et les réseaux sociaux.

N'hésitez pas à contacter votre médecin traitant ou les autres services de base par téléphone ou Internet.

Nous savons qu'il sera difficile d'arrêter ces activités. Essayez d'identifier un moyen de rester en contact avec les autres et de participer à vos activités habituelles à distance, depuis votre domicile. Cependant, vous ne devez pas participer à de nouvelles activités si elles impliquent un contact physique avec les autres.

Ces recommandations seront applicables à compter du jour où vous recevrez votre lettre, et ce pendant 12 semaines minimum.

Que faire si une autre personne vit avec vous ?

Bien que les autres personnes de votre foyer ne soient pas dans l'obligation de respecter ces mesures de confinement personnel, elles doivent faire tout leur possible pour vous aider à vous confiner et suivre les **recommandations concernant la distanciation sociale** à la lettre.

1. Limitez le plus possible le temps que vous passez avec les autres membres de votre famille dans les espaces communs comme la cuisine, la salle de bains et le salon. Ventilez régulièrement ces espaces communs.
2. Efforcez-vous de rester à 2 mètres (3 pas) des personnes avec lesquelles vous vivez et encouragez-les à dormir dans un autre lit dans la mesure du possible. Utilisez, le cas échéant, une salle de bains différente de celle des autres occupants de votre foyer. Ne partagez pas vos serviettes de bain, vos serviettes pour les mains ou vos torchons avec les autres occupants de votre foyer.
3. Si vous partagez des toilettes ou une salle de bains, il est important de les nettoyer après chaque utilisation (par exemple, en essuyant les surfaces que vous avez touchées). Vous pouvez aussi vous mettre d'accord avec les autres occupants pour que vous puissiez utiliser les toilettes ou la salle de bains en premier.
4. Si vous partagez une cuisine, évitez de l'utiliser en présence des autres occupants. Si possible, prenez vos repas dans votre chambre. Si vous en avez un, utilisez un lave-vaisselle pour laver et sécher la vaisselle et les couverts sales de la famille. Si ce n'est pas possible, lavez-les en utilisant votre liquide vaisselle habituel et de l'eau chaude, puis séchez-les soigneusement. Si vous utilisez vos propres couverts, n'oubliez pas d'utiliser un torchon propre pour les essuyer.
5. Nous comprenons qu'il sera difficile pour certaines personnes de vivre isolées des autres occupants de leur domicile. Vous devriez faire tout votre possible pour suivre ces directives et tous les membres de votre foyer devraient se laver les mains régulièrement, éviter de toucher leur visage et nettoyer régulièrement les surfaces qu'ils ont touchées.

Si les autres personnes de votre foyer respectent les recommandations de distanciation sociale et limitent le risque d'infection au sein de votre foyer en suivant les conseils ci-dessus, elles n'ont pas besoin de se confiner comme vous.

Lavage des mains et hygiène respiratoire

Vous devez appliquer des principes généraux pour éviter les infections des voies respiratoires et des poumons occasionnées par les virus respiratoires, y compris :

- vous laver les mains plus souvent, en utilisant de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes ou un désinfectant pour les mains (suivez cette consigne après vous être mouché(e), après avoir éternué ou toussé et après avoir préparé ou pris 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 ;
- tousser et éternuer dans un mouchoir, puis jeter le mouchoir à la poubelle
- 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) ?

Si vous présentez les symptômes du COVID-19 (fièvre supérieure à 37,8 °C et/ou une toux nouvelle et persistante), demandez un avis médical en utilisant le service sur le coronavirus [NHS 111 online](#) ou en appelant le NHS en composant le 111, si vous n'avez pas accès à Internet. En cas d'urgence, si vous êtes gravement malade, appelez le 999. Ne vous rendez pas dans votre cabinet médical, à la pharmacie, aux urgences ou à l'hôpital. Effectuez cette démarche dès que les symptômes se présentent.

Pour aider le NHS à vous apporter les meilleurs soins possibles, si vous devez être hospitalisé(e) après avoir été contaminé(e) par le coronavirus, nous vous demandons de préparer un seul sac pour l'hôpital. Celui-ci doit contenir : une liste des personnes à contacter en cas d'urgence, la liste des médicaments que vous prenez (y compris la posologie), vos rendez-vous médicaux éventuels ainsi que les éléments dont vous auriez besoin pour passer la nuit à l'hôpital (en-cas, pyjama, brosse à dents, médicaments, etc.). Si vous avez un plan de soins préétabli, veuillez également l'inclure.

Comment obtenir de l'aide pour faire mes courses et obtenir mes médicaments tout en étant confiné(e) ?

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 pour lesquelles le confinement est recommandé. Veuillez discuter de vos besoins quotidiens pendant la période de confinement à domicile avec vos aidants, vos proches, vos amis, vos voisins et les groupes locaux afin d'obtenir leur aide. Veuillez consulter le site [gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable) pour vous inscrire et bénéficier de l'aide dont vous avez besoin. Cette aide comprend vos courses alimentaires et leur livraison ainsi que toute autre assistance nécessaire.

Le gouvernement aide les pharmacies à livrer les médicaments sur ordonnance. La durée des médicaments sur ordonnance ne changera pas. Si vos médicaments sur ordonnance ne sont pas encore livrés, vous pouvez bénéficier de ce service en prenant les mesures suivantes :

1. Demander à quelqu'un d'aller chercher vos médicaments sur ordonnance à la pharmacie (option privilégiée).
2. Contacter votre pharmacien(ne) pour qu'il/elle vous aide à trouver un(e) volontaire (dont l'identité aura été vérifiée) ou qu'il/elle vous livre vos médicaments.

Vous devrez peut-être également prendre des dispositions pour que les médicaments sur ordonnance prescrits par un spécialiste à l'hôpital vous soient livrés.

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 spécialiste pour pouvoir continuer à recevoir les soins dont vous avez besoin tout en réfléchissant aux rendez-vous qui sont essentiels et à ceux qui ne le sont pas.

Il est possible que votre hôpital ou clinique doive annuler ou reporter certains rendez-vous. Contactez votre hôpital ou votre clinique afin de confirmer vos rendez-vous.

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

Contactez vos visiteurs habituels (proches et amis) pour leur faire savoir que vous vous confinez 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 vous confinez et convenez avec lui 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 sur les [soins à domicile](#) pourrait vous être utile.

Discutez d'un plan de soins alternatif avec vos aidants, au cas où votre aidant principal tombe malade et doit s'isoler. 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, contactez votre mairie (local council) pour qu'elle vous aide et évalue vos besoins particuliers. Veuillez consulter le site gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable pour vous inscrire et bénéficier de l'aide dont vous avez besoin.

Quelles sont les recommandations à l'attention des soignants informels qui aident une personne extrêmement vulnérable ?

Si vous vous occupez d'une personne extrêmement vulnérable au COVID-19 d'un point de vue médical, il existe des recommandations simples que vous pouvez suivre pour la protéger et réduire le risque d'infection à l'heure actuelle. Respectez les consignes d'hygiène :

- seuls les soins essentiels doivent être prodigués.
- 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 ou ne prodiguez pas de soins si vous êtes vous-même malade ; prenez de nouvelles dispositions de soins ;
- informez la personne 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. Vous trouverez un complément d'informations [ici](#).

Comment garantir votre bien-être mental ?

L'isolement social, la réduction de l'activité physique, le caractère imprévisible de la situation et les changements de routine peuvent contribuer à des niveaux de stress exacerbés. De nombreuses personnes, y compris celles ne souffrant pas de problèmes de santé mentale, peuvent se sentir angoissées par l'impact de la situation sur leur vie quotidienne, le plan de soins continu des fournisseurs de santé, l'assistance vis-à-vis des médicaments, les changements de routine, etc.

Si vous bénéficiez de services liés à votre santé mentale, troubles de l'apprentissage, autisme, ou si vous vous inquiétez de l'impact de l'isolement, veuillez contacter votre assistant(e) social(e) (key worker), votre coordinateur (care coordinator) ou votre fournisseur de soins afin de modifier votre plan de soins. Si vous avez des besoins supplémentaires, veuillez contacter votre assistant(e) social(e) ou votre coordinateur de soins afin de mettre en place un plan de sécurité ou de crise.

Il est fort possible que vous trouviez le confinement et la distanciation sociale ennuyeux ou frustrants. 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, écoutez votre programme préféré à la radio ou regardez 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 les fenêtres pour aérer votre intérieur, trouvez un endroit où vous pouvez vous asseoir et admirer la vue (le cas échéant), profitez de la lumière naturelle et sortez dans un espace privé tout en restant à 2 mètres de vos voisins et des membres de votre foyer, si vous sortez sur votre pas de porte.

Regarder constamment les actualités peut exacerber vos peurs. Si c'est le cas, essayez de limiter le temps passé à regarder, écouter ou lire les informations concernant l'épidémie. Vous pouvez par exemple vous informer des actualités à certains moments donnés uniquement ou une ou deux fois par jour.

Essayez de vous concentrer sur les choses que vous pouvez contrôler, comme votre comportement, les personnes auxquelles vous parlez et la source de vos informations. **Every Mind Matters** propose des astuces et des conseils qui vous permettront de mieux prendre soin de votre bien-être mental.

Si vous avez des problèmes de santé mentale, veuillez consulter le site Internet des recommandations du NHS sur la santé mentale et le bien-être ainsi que les guides audio et les outils afférents. Si vous éprouvez toujours des difficultés au bout de quelques semaines et qu'elles ont des répercussions sur votre vie quotidienne, veuillez consulter **NHS 111 online**. Si vous n'avez pas accès à Internet, vous devriez appeler NHS 111.

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, si vous le souhaitez.

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**.

Quelles sont les recommandations pour les personnes résidant dans des établissements de soins longue durée réservés aux personnes âgées ou aux personnes ayant des besoins spécifiques ?

Ces recommandations s'appliquent également aux personnes extrêmement vulnérables résidant dans des établissements de soins longue durée. Les fournisseurs de soins doivent discuter de ces recommandations dans le détail avec les familles, les aidants et les spécialistes qui s'occupent de cette catégorie de personnes, afin que ces recommandations soient suivies à la lettre.

Quelles sont les recommandations pour les parents et les écoles vis-à-vis des enfants extrêmement vulnérables ?

COVID-19: Confinement et protection des personnes jugées extrêmement vulnérables d'un point de vue médical

Ces recommandations s'appliquent également aux enfants extrêmement vulnérables scolarisés dans des écoles normalisées et spécialisées.