

RECOMMANDATIONS SANITAIRES TEMPORAIRES DE LA DIRECTION DE LA SANTÉ

À L'ATTENTION DES PERSONNES PHYSIQUES
DANS LE CADRE DE LA CRISE
SANITAIRE LIÉE À LA COVID-19



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Version du 11/01/2021

De manière générale, il est fait appel à la responsabilité de tout un chacun afin d'auto-évaluer le risque que peuvent présenter certaines situations et d'appliquer les gestes barrière nécessaires afin de minimiser tout risque de propagation du virus.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

- Appliquez les principes de distanciation physique : une distance interpersonnelle d'au moins deux mètres est recommandée lors de rassemblements de 4 ou de moins de personnes. Elle est obligatoire lors de rassemblements de plus de 4 personnes. Toutefois, l'obligation du respect d'une distance minimale de deux mètres ne s'applique pas aux personnes qui font partie du même ménage ou qui cohabitent.
- Portez un masque ou un dispositif équivalent : si une distance interpersonnelle de deux mètres ne peut pas être respectée, le port de masque ou de tout autre dispositif permettant de recouvrir la bouche et le nez est recommandé. Le port de masque est obligatoire à partir de 6 ans lors de rassemblements de plus de quatre personnes, sauf si les personnes font partie du même ménage ou qu'elles cohabitent.
- Évitez les contacts étroits : saluez-vous sans vous serrer la main, sans vous embrasser et sans vous toucher ; éviter de partager des objets ou des équipements (tablette, crayons, appareils de communication etc.) ;
- Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon et séchez-les de préférence avec des serviettes en papier jetables ; à défaut d'un point d'eau, désinfectez-vous régulièrement les mains moyennant une solution hydro-alcoolique ;
- Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir ; utilisez des mouchoirs à usage unique et jetez les dans une poubelle à commande non-manuelle ;
- Portez une attention particulière envers les personnes vulnérables et appliquez scrupuleusement les gestes barrière en leur présence ;
- En cas de symptômes d'infection, restez à votre domicile et consultez un médecin par téléconsultation ou rendez-vous dans un Centre de Consultation Covid (CCC) ; en cas d'urgence, rendez-vous dans le service d'urgence d'un hôpital.
- La circulation sur la voie publique entre vingt-et-une heures et six heures du matin est interdite. Des déplacements sont alors uniquement possibles pour des cas d'exception.

RECOMMANDATIONS SPÉCIFIQUES À L'ATTENTION DES PERSONNES VULNÉRABLES

○ Définition des personnes vulnérables

Les personnes de plus de 65 ans ou celles qui souffrent déjà d'une des maladies listées ci-après présentent un risque accru de développer des complications sévères. Les maladies concernées sont:

- Le diabète: les diabétiques insulino-dépendants non équilibrés ou présentant des complications secondaires à leur pathologie ;
- Les maladies cardiovasculaires : antécédents cardiovasculaires, hypertension artérielle compliquée, antécédents d'accident vasculaire cérébral ou de coronaropathie, chirurgie cardiaque, insuffisance cardiaque stade NYHA III ou IV;
- Les maladies chroniques des voies respiratoires : les personnes présentant une pathologie chronique respiratoire susceptible de décompenser lors d'une infection virale;
- Le cancer : les malades atteints de cancer sous traitement ;
- Les personnes avec une immunodépression congénitale ou acquise
 - médicamenteuse : chimiothérapie anticancéreuse,
 - immunosuppresseur, biothérapie et/ou une corticothérapie à dose immunosuppressive,
 - infection à VIH non contrôlée ou avec des CD4 <200/mm³,
 - consécutive à une greffe d'organe solide ou de cellules souches hématopoïétiques,
 - liée à une hémopathie maligne en cours de traitement,
 - les patients présentant une insuffisance rénale chronique dialysée
 - les malades atteints de cirrhose au stade B ou C de la classification de Child-Pugh.
- Les personnes présentant une obésité morbide (indice de masse corporelle >40 kg/m²) ;
- Les femmes enceintes.

○ Si vous êtes une personne vulnérable

Si vous êtes une personne vulnérable, les recommandations suivantes s'appliquent:

- Prenez contact avec votre médecin traitant afin d'évaluer le risque auquel le COVID-19 vous expose et de discuter des mesures à appliquer ;
- Appliquez scrupuleusement les règles d'hygiène et les gestes barrière ainsi que, dans la mesure du possible, les mesures de distanciation ou si cela n'est pas possible, le port de masque. Les masques chirurgicaux sont préférables, les masques en tissu étant moins performants en ce qui concerne leur pouvoir filtrant. Afin d'obtenir une protection


supérieure, un masque de type FFP2 (au pouvoir filtrant supérieur) peut être porté par la personne vulnérable, si disponible.

- Evitez, dans la mesure du possible, les transports publics ainsi que les déplacements inutiles dans des endroits très fréquentés ou aux heures de pointe (p.ex. supermarchés ...). Préférez les démarches par l'intermédiaire de moyens électroniques (administrations, banque, consultations médicales ...).
- Si vous tombez malade (suspicion de COVID-19), consultez rapidement un médecin afin qu'un diagnostic précis puisse être établi et les soins nécessaires puissent être donnés rapidement.

○ Si vous êtes en contact régulier avec une personne vulnérable

Si vous êtes en contact régulier avec une ou plusieurs personnes vulnérables, les recommandations suivantes s'appliquent :

- En général, prenez des dispositions pour que la personne vulnérable soit le moins possible exposée à des risques de contamination.
- Evitez tout contact avec la personne vulnérable si vous présentez vous-même des symptômes évoquant une infection COVID-19 ou si vous avez été en contact récemment avec une personne infectée et que vous êtes possiblement en phase d'incubation (14 jours). Consultez rapidement un médecin en cas de symptômes et faites-vous tester au besoin.
- Gardez dans la mesure du possible une distance d'au moins deux mètres avec la personne vulnérable.
- Si la distanciation physique n'est pas possible, il est recommandé de porter systématiquement un masque chirurgical (personne saine et personne vulnérable). Les masques alternatifs en tissu sont moins performants en ce qui concerne leur pouvoir filtrant, et le masque chirurgical est donc préférable dans cette situation particulière. Le port du masque FFP2 par la personne non-vulnérable est inutile.
- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon systématiquement avant tout contact avec une personne vulnérable. Alternativement, désinfectez-vous les mains avec une solution hydro-alcoolique.
- Si vous êtes en contact régulier avec une personne vulnérable ou que vous vivez sous un même toit avec une personne vulnérable et que vous devez vous rendre à votre lieu de travail ou dans un lieu public, veillez à respecter les gestes barrière le plus strictement possible (distanciation de 2m, port du masque, lavage et désinfection des mains) afin de ne pas mettre à risque la personne vulnérable vivant avec vous sous un toit. Evitez de manière générale les situations à risque afin de ne pas devenir vecteur du virus.
- Préparez à l'avance un "plan B" pour le cas d'une éventuelle maladie ou autre impossibilité de s'occuper de la personne vulnérable. Définissez qui de votre entourage pourrait vous remplacer auprès de la personne vulnérable. N'hésitez pas, au besoin, à vous faire aider



par une organisation professionnelle (p.ex. réseau de soins à domicile) pour vous occuper de la personne vulnérable.

- Acceptez de l'aide de votre entourage.