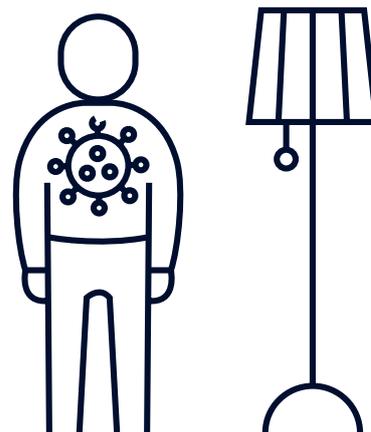
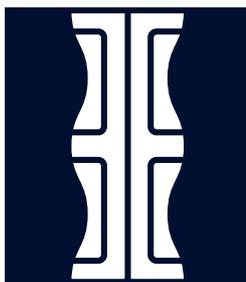


Si votre test de dépistage au COVID-19 est positif, vous devez vous mettre en isolement



Cela signifie que vous devez rester chez vous afin de ne pas contaminer les autres.

Ne sortez pas de chez vous, même pour aller travailler.

Annulez tous vos rendez-vous et restez en contact avec vos proches plutôt par téléphone ou par internet.

Quand est-ce que vous pourrez à nouveau sortir ?

- Cela dépendra de si vous présentez – ou si vous avez présenté – certains symptômes comme de la fièvre, un mal de gorge ou de la toux.
- Si vous présentez un ou plusieurs de ces symptômes, vous pouvez sortir 48 heures après qu'ils auront totalement disparus.
- Si vous ne présentez aucun des symptômes du COVID-19 et que vous vous sentez bien, vous pouvez sortir 7 jours après avoir passé le test de dépistage.

Comment doit se passer l'isolement ?

- Lorsque vous vous mettez en quarantaine, vous devez garder une distance de 2 mètres avec les personnes avec lesquelles vous habitez.
- Evitez d'embrasser et d'enlacer les autres.
- Evitez de rester trop longtemps dans la même pièce et aérez-la ensuite pendant 10 minutes.
- Ne dormez pas dans la même pièce que d'autres.
- Lavez-vous souvent les mains ou désinfectez-les avec une solution hydroalcoolique.

- Nettoyez quotidiennement les endroits que vous touchez avec les mains, par exemple les poignets de portes, les télécommandes, les téléphones, les claviers, les souris d'ordinateur, les robinets, les toilettes et les jouets. Utilisez des produits de nettoyage standards.
- Ne partagez pas les serviettes de bain avec les autres.
- Demandez à votre entourage de vous aider à chercher les enfants, à faire les courses ou à sortir le chien.
- Si vous vous faites livrer, demandez à ce que les courses soient déposées devant votre porte.

Si vous avez besoin d'assistance, par exemple pour faire vos courses, vous pouvez appeler la Croix Rouge sur le 3529 9660.

Portez votre masque si vous êtes obligé de sortir d'isolement, si vous devez aller à l'hôpital, par exemple.

Il peut être difficile de s'isoler si vous êtes plusieurs personnes à vivre sous le même toit. C'est pourquoi vous pouvez être placé en isolement dans un centre de confinement volontaire à Copenhague. Lire la suite sur: kk.dk/isolation.

