

Ne restez pas seul.e face à la **QUARANTAINE!**

Ce document a été réalisé à votre attention par l'AVIQ en collaboration avec votre commune. Vous y trouvez des informations générales et des services à votre disposition.

QUARANTAINE OU ISOLEMENT?

L'ISOLEMENT...

C'est **s'écarter** pour limiter la propagation de la COVID-19 sur base d'un **risque élevé et attesté**.

VOUS DEVEZ VOUS PLACER EN **ISOLEMENT** SI...

- ▶ vous êtes **testé.e positif** COVID-19. Votre médecin vous renseignera sur la **durée** de votre isolement.

LA QUARANTAINE...

C'est **s'écarter préventivement** pour limiter la propagation de la COVID-19 sur base d'un **risque potentiellement élevé**.

VOUS DEVEZ VOUS PLACER EN **QUARANTAINE** SI...

- ▶ vous présentez des symptômes **mais que vous n'avez pas encore été testé.e**,
- ▶ vous avez eu un **contact rapproché** avec une **personne positive** COVID-19,
- ▶ vous revenez d'un séjour à **l'étranger** et avez reçu un SMS après avoir complété le formulaire de Localisation du Passager.

QUE FAIRE OU NE PAS FAIRE?

EN PRIORITÉ, RESTEZ À LA MAISON!

IL N'EST PAS PERMIS...

- ⊗ De quitter votre domicile sauf si c'est strictement **nécessaire**. Si vous n'avez pas d'autre solution, vous pouvez vous rendre uniquement à la pharmacie, chez le médecin ou au magasin d'alimentation.
- En **ISOLEMENT** par contre, **toutes les sorties sont interdites**.
- ⊗ De rendre visite à d'autres personnes.
- ⊗ D'accueillir des personnes extérieures au foyer.

IL EST CONSEILLÉ...

- ⓘ D'**utiliser d'autres sanitaires** que les personnes avec lesquelles vous vivez, si vous en avez la possibilité.
- ⓘ D'**aérer votre habitation**. Ouvrez vos fenêtres et faites circuler l'air au minimum 2 fois 15 minutes par jour.
- ⓘ De **nettoyer tous les jours les surfaces** que vous touchez souvent en utilisant de l'eau de Javel diluée (20 ml/4 càc d'eau de Javel 15° dans 1 litre d'eau ou 40 ml/8 càc d'eau de Javel 8° dans 1 litre d'eau). Plus d'infos sur www.info-coronavirus.be/fr/news/nettoyer-maison.

BESOIN D'AIDE?

▶ LES CENTRES DE COORDINATION DES SOINS ET DE L'AIDE À DOMICILE (CASD)

Leur mission? Vous aider et vous informer sur les possibilités d'**aides et de soins** vous permettant de **rester à domicile**. Après une visite gratuite d'analyse de votre situation, le CASD peut planifier les interventions en concertation avec les services et les prestataires. Les services mis en place sont alors payants.

▶ LES SERVICES D'AIDE AUX FAMILLES (SAFA)

Leur mission? Intervenir à domicile pour vous fournir **une aide à la vie quotidienne** à travers des prestations liées au maintien, au retour à domicile ou à l'accompagnement. Ils pourront notamment se charger des **soins d'hygiène, courses, tâches ménagères, de la distribution de repas...**

TROUVER DU SOUTIEN

www.trouverdusoutien.be

POUR TOU.TE.S

Urgence sociale ☎ 1718

Centre de **télé-accueil** (7j/7 - 24h/24) ☎ 107

Centre d'**Action Laïque** ☎ 0800 82 089

SeTIS wallon (Service de Traduction et d'Interprétariat en milieu social - gratuit) ☎ 081 46 81 70

Centre de **prévention suicide** (24h/24) ☎ 0800 32 123

Un Pass dans l'Impasse ☎ 081 777 150



Ligne d'Écoute **violence conjugale** ☎ 0800 30 030

POUR LES ENFANTS & LES ADOLESCENT.E.S
Écoute enfants ☎ 103
SOS Jeunes ☎ 02 512 9020

POUR LES SENIORS
ASBL Respect Seniors ☎ 0800 303 30

POUR LES TRAVAILLEUR.EUSE.S INDÉPENDANT.E.S
Un Pass dans l'Impasse ☎ 0800 300 25



COVID-19

Ne restez pas seul.e face à la QUARANTAINE!

Les services actifs sur votre commune

Les services spécifiques de votre commune