

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...

- ℹ D'**utiliser d'autres sanitaires** que les personnes avec lesquelles vous vivez, si vous en avez la possibilité.
- ℹ D'**aérer votre habitation**. Ouvrez vos fenêtres et faites circuler l'air au minimum 2 fois 15 minutes par jour.
- ℹ 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

☎ 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 à OTTIGNIE-LOUVAIN-LA-NEUVE

Mon Médecin traitant (à compléter par vos soins) : Docteur
..... Tél
.....

Médecin de garde : **02/ 38 50 500**

Mon Pharmacien habituel (à compléter par vos soins) : Pharmacie
..... Tél
.....

Pharmacie de garde : **0903/ 99 000**

Urgence médicale, Ambulance et Pompier : **112**

Faire Front Covid-19 : **0800/ 20 440**

(Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 17h à 19h ainsi que le samedi et le dimanche de 17h à 21h)
Une ligne d'écoute pour les proches des personnes malades ou isolées durant la crise du Covid-19 afin de leur permettre de vivre au mieux ces conditions exceptionnelles de solitude dues au confinement.

Les Centres de Coordination des Soins et de l'Aide à Domicile (CASD) et les services d'Aides aux Familles (SAFA)

Aides et Soins à Domicile Brabant Wallon (Mutualité Chrétienne) **010/ 81 21 98**

Centre de Coordination COSEDI Brabant Wallon (Mutualité Libérale) **010/ 24 51 53**

Centre de coordination CADO Asbl **010/ 81 07 31**

Vivre à domicile Brabant Wallon **010/ 24 46 33**

Centre de soins à domicile Brabant Wallon (Mutualité Solidaris) **010/ 84 96 40**

Les services spécifiques à OTTIGNIE-LOUVAIN-LA-NEUVE

Centre public d'action sociale OLLN (CPAS) **010/ 43 65 00**

Service Activités et Citoyen : **010/ 43 61 70**

Service social de la Ville OLLN **010/ 43 61 73**

Service Santé de la Ville OLLN **010/ 43 61 72**

Cellule développement communautaire **010/ 43 64 85**

Aide en Santé mentale

Entre Mots **010/ 43 66 66**

(Centre ambulatoire de soins et de consultations psychiatriques, psychologiques et sociales. Ce service fait partie intégrante du Service de psychiatrie de la Clinique Saint Pierre, dont il constitue l'unité de consultations)

Café social « Tchafouille » **0475/ 25 28 07**