



Les bons réflexes pour protéger les autres

• DES SYMPTÔMES ? •



C'est à dire : toux, fièvre, difficultés respiratoires
fatigue inhabituelle, perte de goût ou odorat, diarrhée

**Isolez-vous et contactez
de préférence votre médecin**



**Grâce à votre ordonnance
accès prioritaire au test et à son résultat**



**En attendant les résultats,
isolez-vous et respectez les
mesures barrières**

CORONAVIRUS, COMMENT RÉAGIR ?

Faut-il que je vois mon médecin ? Quand dois-je me faire tester ?...Ci-dessous un mémo pour savoir quoi faire face à la covid, comment protéger ses proches et contribuer à limiter la propagation du virus afin qu'il n'atteigne pas les plus fragiles.

• PERSONNE CONTACT ? •



C'est à dire : Vous avez été contacté par une autorité sanitaire qui a réalisé le contact tracing et jugé qu'il y avait un risque que vous ayez contracté la maladie.

**Isolez-vous et prenez rendez-vous
pour faire un test :**

**On vous indiquera quand faire le test*
et sur présentation du SMS de l'Assurance Maladie
vous accédez en priorité au test et au résultat**

* Immédiatement, si vous habitez avec la personne.
Dans le cas contraire, 7 jours après le dernier contact avec
la personne malade ou plus tôt si des symptômes apparaissent.



**En attendant les résultats,
isolez-vous et respectez les
mesures barrières**

**Téléchargez la fiche prévention :
« Je suis personne contact »**

• UN DOUTE ? •



C'est à dire : Vous avez un doute face à une exposition éventuelle au virus, vous rendez visite prochainement à un proche fragile ?

**Vous pouvez vous faire
tester sans ordonnance**

**mais dans le contexte actuel avec une forte hausse
des besoins urgents en dépistage, vous ne
serez pas prioritaire pour l'accès au test et au résultat.**

Les bons réflexes :

Renforcez les **mesures barrières**

Limitez vos interactions sociales pendant 7 jours



Contactez votre médecin en cas d'apparition des symptômes

• ET SI JE SUIS POSITIF ? •



**Restez impérativement confiné(e) chez vous
même si vous êtes asymptomatique**

**car vous êtes contagieux et vous pouvez contaminer votre entourage.
Continuez à respecter les mesures barrières.**

7 jours d'isolement :

- > Pour les **symptomatiques** : à partir de la date d'apparition des symptômes.
En cas de fièvre persistante, sortez d'isolement 2 jours après sa disparition
- > Pour les **asymptomatiques** : à partir de la date de réalisation du test.



**Vous serez suivi par
l'Assurance Maladie
et/ou l'ARS**

Des consignes vous seront données sur la période d'isolement à respecter, un suivi de votre situation sera mis en place, ainsi que l'identification des personnes contacts.

**Téléchargez la fiche prévention :
« Je suis positif »**



Les bons réflexes pour protéger les autres

CORONAVIRUS, COMMENT RÉAGIR ?

JE SUIS PERSONNE CONTACT

Vous avez été contacté par une autorité sanitaire qui a réalisé le contact tracing et jugé qu'il y avait un risque que vous ayez contracté la maladie. Voici les recommandations à suivre pour protéger vos proches et limiter les risques de propagation du virus

TEST COVID19



Quand faire le test et quelles sont les durées d'isolement ?

Je suis prioritaire dans l'accès au test et au résultat car je suis enregistré dans CONTACT COVID

Je fais un test dès l'apparition de symptômes ou bien :

* SI JE VIS AVEC LA PERSONNE MALADE

Je fais un premier test immédiatement.

☒ **S'il est négatif**, je dois en faire un deuxième 7 jours après la guérison de la personne malade. Je reste isolé jusqu'à la confirmation que mon deuxième test est négatif.

☒ **Si le test est positif** même sans symptôme, je m'isole pendant 7 jours à partir de la date du prélèvement. En cas de fièvre persistante après ce délai, je ne sors d'isolement que 2 jours après la disparition de la fièvre.

* SI JE NE VIS PAS AVEC LA PERSONNE MALADE

Je fais mon test 7 jours après mon dernier contact avec la personne malade.

☒ **S'il est négatif**, je peux sortir d'isolement.

☒ **S'il est positif**, même sans symptôme, je m'isole pendant 7 jours à partir de la date du prélèvement. En cas de fièvre persistante après ce délai, je ne sors d'isolement que 2 jours après la disparition de la fièvre.

À la fin de l'isolement, dans les deux cas, je porte rigoureusement le masque et je respecte strictement les mesures barrières pendant encore une semaine.

🏠 LES CONDITIONS

- > Je reste si possible, dans une pièce isolée que j'aère très régulièrement,
- > Je me lave les mains très souvent et je les sèche avec ma serviette personnelle,
- > J'évite les contacts avec les autres personnes de la maison et surtout je ne les embrasse pas,
- > Lorsque je suis dans la même pièce qu'une autre personne je porte un masque,
- > J'utilise si possible, des toilettes et une salle de bain séparés. Dans le cas contraire, je nettoie la pièce après utilisation sans oublier de désinfecter les poignées de porte,
- > Je ne fréquente pas des personnes fragiles : + 65 ans, maladies chroniques, personnes obèses et femmes enceintes au 3ème trimestre...
- > Je lave mes couverts et ma vaisselle avec du produit à vaisselle ou au lave vaisselle à 60°. Et je mets mon linge en machine sans le secouer à 60° minimum pendant 30 minutes,
- > Je ne partage pas mes objets de tous les jours : serviettes, couverts, savon, téléphone...
- > Si je suis seul, je demande à des proches (familles, amis, voisins) de me livrer mes médicaments, mes courses et mes repas,
- > Si j'ai besoin de soins ou d'aide à mon domicile, je choisis une seule personne, si possible.

🗑️ LES DÉCHETS

- > J'ai mon propre sac plastique (opaque et fermetures avec des liens) dans la pièce où je vis dans lequel je jette les masques, les mouchoirs, les lingettes ou tous les autres supports de nettoyage jetables utilisés. Lorsqu'il est plein, je place dans un autre sac plastique et j'attends 24h pour le mettre dans les ordures ménagères.

💊 SE SOIGNER

- > Je prends ma température 2 fois par jour. En cas de fièvre, je peux prendre du paracétamol : 1 gramme 3 fois/jour maximum. **Ne pas prendre d'ibuprofène, ni un autre anti-inflammatoire.**
- > Si je prends un autre traitement pour une autre maladie, je le continue. En cas de doute j'en parle à mon médecin.

👤 CONSULTER SON MÉDECIN

- > Je consulte mon médecin si j'ai un doute, si je présente des symptômes inhabituels.
- > Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

Je m'isole



pour éviter de contaminer des proches et d'autres personnes (même asymptomatique, je suis contagieux)

Si l'isolement à domicile n'est pas possible des solutions d'hébergement peuvent m'être proposées par l'autorité sanitaire.

Je surveille ma santé



Les bons réflexes pour protéger les autres

TEST COVID-19



CORONAVIRUS, COMMENT RÉAGIR ?

JE SUIS POSITIF ? AVEC OU SANS SYMPTÔME

Votre suivi sera assuré par l'Assurance Maladie et/ou l'ARS.

Je m'isole



pour éviter de contaminer des proches et d'autres personnes (même asymptomatique, je suis contagieux)

Si l'isolement à domicile n'est pas possible des solutions d'hébergement peuvent m'être proposées par l'autorité sanitaire.

🕒 7 JOURS D'ISOLEMENT :

- > **Pour les symptomatiques** : à partir de la date d'apparition des symptômes.
En cas de fièvre persistante, je sors d'isolement 2 jours après sa disparition.
- > **Pour les asymptomatiques** : à partir de la date de réalisation du test.
À la fin de l'isolement, dans les deux cas, je porte rigoureusement le masque et je respecte strictement les mesures barrières pendant encore une semaine.

🏠 LES CONDITIONS

- > Je reste si possible, dans une pièce isolée que j'aère très régulièrement,
- > Je me lave les mains très souvent et je les sèche avec ma serviette personnelle,
- > J'évite les contacts avec les autres personnes de la maison et surtout je ne les embrasse pas,
- > Lorsque je suis dans la même pièce qu'une autre personne je porte un masque chirurgical,
- > J'utilise si possible, des toilettes et une salle de bain séparés. Dans le cas contraire, je nettoie la pièce après utilisation sans oublier de désinfecter les poignées de porte,
- > Je ne fréquente pas des personnes fragiles : + 65 ans, maladies chroniques, personnes obèses et femmes enceintes au 3ème trimestre...
- > Je lave mes couverts et ma vaisselle avec du produit à vaisselle ou au lave vaisselle à 60°. Et je mets mon linge en machine sans le secouer à 60° minimum pendant 30 minutes,
- > Je ne partage pas mes objets de tous les jours : serviettes, couverts, savon, téléphone...
- > Si je suis seul, je demande à des proches (familles, amis, voisins) de me livrer mes médicaments, mes courses et mes repas,
- > Si j'ai besoin de soins ou d'aide à mon domicile, je choisis, si possible, une seule personne.

🗑️ LES DÉCHETS

- > J'ai mon propre sac plastique (opaque et fermetures avec des liens) dans la pièce où je vis dans lequel je jette les masques, les mouchoirs, les lingettes ou tous les autres supports de nettoyage jetables utilisés. Lorsqu'il est plein, je place dans un autre sac plastique et j'attends 24h pour le mettre dans les ordures ménagères.

💊 SE SOIGNER

- > Je prends ma température 2 fois par jour. En cas de fièvre, je peux prendre du paracétamol : 1 gramme 3 fois/jour maximum. **Ne pas prendre d'ibuprofène, ni un autre anti-inflammatoire,**
- > Si je prends un autre traitement pour une autre maladie, je le continue. En cas de doute j'en parle à mon médecin.

👤 CONSULTER SON MÉDECIN

- > Je consulte mon médecin si j'ai un doute, si je présente des symptômes inhabituels,
- > Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

En partageant mes contacts, je protège mes proches et je participe à la lutte contre la propagation du virus.

- > J'informe mon médecin des personnes de mon entourage familial, amical ou professionnel avec qui j'ai été en contact :
 - au cours des 48 heures avant l'apparition des signes et jusqu'à ce que je m'isole,
 - et si je suis asymptomatique, 7 jours avant la date de réalisation du test.
- > Je serai contacté par l'Assurance Maladie ou l'ARS pour compléter les informations ou pour suivre ma situation jusqu'à ma guérison.

Je surveille ma santé



Je partage mes contacts



Les tests, qui est prioritaire ?

• DES SYMPTÔMES ? •



Je m'isole et je contacte de préférence mon médecin

Grâce à mon ordonnance, je suis **PRIORITAIRE** dans l'accès au test

• PERSONNE CONTACT ? •



J'ai été appelé par une autorité sanitaire, je m'isole

En présentant le SMS reçu de l'Assurance Maladie, je suis **PRIORITAIRE** dans l'accès au test

• UN DOUTE ? •



Je pense avoir été exposé au virus

Je peux me faire tester sans ordonnance mais je ne suis **PAS PRIORITAIRE**

📄 Téléchargez les fiches pratiques «Coronavirus, comment réagir ?»

Je suis positif, Je m'isole !

Je respecte les consignes d'isolement pour éviter de contaminer mes proches et d'autres personnes. Même asymptomatique, je suis contagieux.

🕒 7 JOURS D'ISOLEMENT :

Pour les symptomatiques :
à partir de la date d'apparition des symptômes.

En cas de fièvre persistante, je sors d'isolement 2 jours après sa disparition

Pour les asymptomatiques :
à partir de la date de réalisation du test.



📄 Téléchargez les fiches pratiques «Coronavirus, comment réagir ?»