



## J'ai été en contact à risque avec une personne testée positive à la Covid-19.

### POURQUOI JE DOIS M'ISOLER (OU PRENDRE DES PRECAUTIONS PARTICULIERES)

- Pour éviter de contaminer mes proches et d'autres personnes si je suis infecté par le virus, même si je n'ai pas de signe ou même si je suis vacciné. En effet, on peut être contagieux 48h avant l'apparition des signes ou être infecté sans avoir de signes de la maladie. Ce risque existe, bien que beaucoup plus faible, même chez les vaccinés.
- Pour contribuer ainsi à limiter la propagation de l'épidémie.

### QUAND FAIRE LE TEST ET QUELLE CONDUITE À TENIR ?

	Je suis complètement vacciné (rappel réalisé conformément aux exigences du pass sanitaire) ou je suis un enfant de moins de 12 ans, quelque soit mon statut vaccinal*	Je ne suis pas complètement vacciné (rappel non réalisé conformément aux exigences du pass sanitaire) ou je ne suis pas vacciné
Quand faire le test ?	Je réalise : 1. Un premier test antigénique ou RT-PCR dès que j'apprends que je suis cas contact. 2. Puis, des autotests** à J+2 et J+4 après le dernier contact avec la personne positive.	1. J'ai des signes cliniques : je réalise un test antigénique ou RT-PCR immédiatement. 2. Je n'ai pas de signes cliniques, je réalise un test antigénique ou RT-PCR 7 jours après mon dernier contact avec le cas.
Conduite à tenir	Je ne suis pas tenu de m'isoler, sauf si je développe des symptômes ou si l'un des tests est positif. Mais je dois porter un masque lorsque c'est obligatoire (et chez moi si je vis sous le toit du cas confirmé). Je limite également mes interactions sociales.	Sans attendre le résultat du test, je m'isole immédiatement pendant 7 jours pleins à compter de la date du dernier contact. Je peux sortir d'isolement si mon test au 7 <sup>e</sup> jour est négatif.
Mon résultat est positif	Si l'un des autotests est positif, je confirme le résultat par un test antigénique ou un test RT-PCR. Si le test positif est confirmé, je m'isole au minimum 5 jours pleins après l'apparition des premiers signes de la maladie ou après la date de prélèvement de mon test positif. - À la fin de cette période, je réalise un nouveau test antigénique ou RT-PCR. S'il est négatif et si je n'ai plus de signes de la maladie depuis 2 jours, je peux sortir de l'isolement. - Mais si au bout de 5 jours, je ne réalise pas le test ou si le test est positif, je reste isolé 2 jours supplémentaires.	Je m'isole au minimum 7 jours pleins après l'apparition des premiers signes de la maladie ou après la date de prélèvement de mon test positif. - À la fin de cette période, je réalise un nouveau test antigénique ou RT-PCR. S'il est négatif et si je n'ai plus de signes de la maladie depuis 2 jours, je peux sortir de l'isolement. - Mais si au bout de 7 jours, je ne réalise pas le test ou si le test est positif, je reste isolé 3 jours supplémentaires.

\* Pour les enfants de - de 12 ans, en milieu scolaire, le protocole de l'éducation national s'applique.

\*\*Les autotests prévus à J+2 et J+4 pour les personnes ayant un schéma vaccinal complet (lorsque le rappel de vaccination est réalisé conformément aux exigences du pass sanitaire) et les enfants de moins de 12 ans sont pris en charge par l'Assurance Maladie et délivrés gratuitement en officine pharmaceutique.



## COMMENT SURVEILLER MA SANTÉ

### MON TEST EST POSITIF, J'AI DES SIGNES DE LA MALADIE OU NON

En général, on guérit en quelques jours avec du repos. En attendant, je surveille l'apparition ou l'aggravation de signes.

- **Je prends ma température 2 fois par jour.**
- **En cas de fièvre ou de maux de tête,**
  - Je peux prendre du paracétamol : 1 gramme, 3 fois par jour maximum (3 grammes par jour au total pour un adulte).
  - Je ne dois pas prendre d'ibuprofène, ni un autre anti-inflammatoire.
- **Si je prends un traitement pour une autre maladie, je le continue.** En cas de doute sur un médicament, j'appelle mon médecin.
- **Je ne prends pas d'autre traitement** sans en avoir parlé à mon médecin ou mon pharmacien.
- **Je n'hésite pas à téléphoner à mon médecin si j'ai un doute ou si je présente des symptômes inhabituels ou pour tout autre problème de santé.**
- **Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).**

### MON TEST EST NÉGATIF OU JE N'AI PAS ENCORE MES RÉSULTATS ET JE N'AI PAS DE SIGNES

Je prends **ma température 2 fois par jour** et je surveille l'apparition d'un de ces signes :

- Fièvre (ou sensation de fièvre), frissons
- Douleurs musculaires inexplicables
- **Pour une personne âgée,** l'entourage peut constater une altération brutale de l'état général ou des capacités mentales, de la confusion, des chutes répétées, une aggravation rapide d'une maladie déjà connue.
- Toux, mal de gorge, nez qui coule
- Maux de tête inhabituels
- Difficultés à respirer ou une sensation d'oppression dans la poitrine
- Perte de l'odorat
- Fatigue intense inexplicée
- Perte du goût des aliments
- Diarrhée

Si un ou plusieurs signes apparaissent, même faiblement ou si j'ai un doute, je fais un nouveau test.

**Si je n'ai pas de médecin traitant,** j'appelle le 0 800 130 000 (service gratuit + appel gratuit) pour être orienté vers un médecin généraliste. Si je n'en connais pas, je me rends sur [sante.fr](https://www.sante.fr) pour trouver la liste des lieux de dépistage.



## SI JE DOIS M'ISOLER, COMMENT ORGANISER MON ISOLEMENT ?

- **Je peux rester chez moi**, si les conditions s'y prêtent et après en avoir discuté avec mon médecin.
- **Si j'ai besoin d'être isolé en dehors de chez moi**, l'Assurance Maladie me proposera une solution adaptée.
- Si j'en ai besoin, notamment si je ne peux pas télétravailler, je me rends sur le site [declare.ameli.fr](https://declare.ameli.fr) pour demander **un arrêt de travail** cas contact.

## CHEZ MOI (OU DANS UN LIEU D'HÉBERGEMENT), JE PROTÈGE MON ENTOURAGE

- **Je reste, si possible, dans une pièce séparée** et je ferme la porte. Je ne partage pas mon lit et je prends mes repas seul dans cette même pièce.
- **J'évite les contacts avec les autres personnes de la maison ou du lieu d'accueil**, je ne les touche pas, je ne les embrasse pas.
- **Je porte un masque chirurgical en présence d'une personne dans une même pièce.**
- **Si possible, j'utilise une salle de bain et des toilettes séparées**, que je ne partage pas avec les autres personnes de mon domicile. Si je n'ai pas le choix, les pièces que je partage avec les autres doivent être nettoyées régulièrement. Les personnes qui les utilisent (moi ou les autres) se lavent les mains avant et après utilisation.
- **Je me tiens à plus de 2 mètres des autres personnes** et je limite mes discussions avec elles à moins de 15 minutes.
- **Je ne vois pas les personnes fragiles même si elles sont vaccinées** : les personnes de 65 ans et plus, celles atteintes de maladies chroniques comme l'hypertension, le diabète, les maladies cardiovasculaires, etc., les personnes présentant une obésité importante et les femmes enceintes.
- **Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon** et je les sèche avec une serviette personnelle.
- **J'utilise un mouchoir** si je tousse ou si je me mouche, je le jette puis je me lave les mains.
- **Je ne partage pas mes objets de tous les jours** : serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, etc.
- **Si je suis seul, je demande à mes proches (famille, amis, voisins) de me livrer mes médicaments, mes courses ou mes repas** ou je me les fais livrer par le magasin ou la pharmacie. Je fais déposer le colis sur le palier pour limiter les contacts.
- **Si j'ai besoin de soins ou d'aide à mon domicile**, je choisis si possible une seule personne pour m'aider. Cette personne et moi devons alors nous laver les mains très régulièrement et porter un masque.
- **Je donne des nouvelles à mes proches.**
- **Si je dois sortir chez le médecin, au laboratoire ou à la pharmacie**, je lave mes mains avant de quitter mon domicile, je porte un masque chirurgical et je reste éloigné des autres pendant ma sortie qui doit être la plus courte possible.



### JE NETTOIE MON LOGEMENT TRÈS RÉGULIÈREMENT (si je suis dans un lieu d'hébergement je respecte les consignes)

- **J'aère très régulièrement** les pièces dans lesquelles je vis en ouvrant les fenêtres (10 minutes toutes les heures).
- **Je nettoie et désinfecte les surfaces que j'ai touchées :** poignées de porte, meubles de salle de bains, toilettes, sols, etc., avec le produit que j'utilise habituellement, puis avec un produit contenant de l'eau de javel ou de l'alcool à 70°. Je rince ensuite à l'eau.
- **Je lave :**
  - Mes couverts et ma vaisselle à part avec mon produit vaisselle puis je les sèche. Ou je les lave au lave-vaisselle à 60° C.
  - Mon linge (draps, serviettes de toilette) à 60° C minimum, pendant 30 minutes ou plus. Je le mets directement dans la machine à laver, sans le secouer.
- **Je privilégie des ustensiles de ménages qui ne dispersent pas les poussières** comme une éponge ou une serpillère. Je n'utilise pas l'aspirateur.
- **Après avoir fait le ménage,** je me lave les mains et je les sèche.

### J'ÉLIMINE LES DÉCHETS QUI PEUVENT ÊTRE CONTAMINÉS (si je suis dans un lieu d'hébergement je respecte les consignes)

- **J'utilise un sac plastique** (opaque, volume de 30 litres maximum, fermeture avec liens).
- **Je garde ce sac** dans la pièce où je vis.
- **Je jette dans ce sac uniquement** les masques, mouchoirs en papier, les lingettes et tous les autres supports de nettoyage jetables utilisés.
- **Je ferme ce sac quand il est plein et je le place dans un deuxième sac plastique.**
- **Je ne touche pas à ce sac pendant 24h ;** passé ce délai, je le jette dans le bac à ordures non-recyclables.

### J'AI DES QUESTIONS

- Pour toute question ayant un lien avec mon état de santé, **j'appelle mon médecin.**
- Si je suis seul, si je suis inquiet et que j'ai besoin de parler j'appelle le **0800 130 000.**
- **Pour avoir des informations fiables,** je peux consulter le site du gouvernement <https://gouvernement.fr/info-coronavirus.fr> ou le site du ministère des Solidarités et de la Santé <https://solidarites-sante.gouv.fr> rubrique "Tout savoir sur la Covid-19".



Téléchargez l'application sur  
l'Apple Store et le Google Play.

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**



**GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS**



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)