

# J'AI ÉTÉ EN CONTACT AVEC UNE PERSONNE POSITIVE AU COVID-19

Ce contact est considéré à risque :

- si je vis avec la personne positive.
- si dans la semaine qui a précédé la découverte de la maladie :
  - j'ai eu un contact direct avec la personne, en face à face, à moins de 2 mètres, sans port de masque de part et d'autre.
  - je suis resté dans la même pièce que la personne, à plus de 2 mètres d'elle, mais pendant au moins 15 minutes, sans port de masque de part et d'autre.

## DANS CE CAS

- 1 Je fais un test de dépistage du Covid-19.
- 2 Si je ne suis pas complètement vacciné (avec deux doses dont la deuxième dose remonte à plus de 7 jours), je m'auto-confiner **pendant 7 jours**. Et si je dois travailler, je contacte mon employeur pour qu'il me donne la conduite à suivre.
- 3 Si je suis complètement vacciné et si je dois travailler, je contacte mon employeur pour qu'il me donne la conduite à suivre.

## COMMENT SURVEILLER MA SANTÉ ?

Si mon test est positif, j'appelle mon médecin traitant qui évaluera ma situation et je m'isole :

- **Pendant 10 jours** à partir de la date du début des signes, fièvre, toux, nez qui coule, perte de l'odorat et du goût.
  - **Pendant 10 jours** à partir de la date de réalisation de mon test, si je n'ai pas de symptômes.
- Je préviens mon employeur que je suis atteint du Covid-19.

Si mon test est négatif ou dans l'attente des résultats :

Je continue de prendre ma température 2 fois par jour pendant une semaine et je surveille l'apparition de signes.

## SI MON TEST EST NÉGATIF, JE SURVEILLE L'APPARITION D'UN DE CES SIGNES :

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Fièvre, frissons</li><li>• Toux, mal de gorge, nez qui coule</li><li>• Difficultés à respirer ou une sensation d'oppression dans la poitrine</li><li>• Fatigue intense inexplicable</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Douleurs musculaires inexplicables</li><li>• Maux de tête inhabituels</li><li>• Perte de l'odorat</li><li>• Perte du goût des aliments</li><li>• Diarrhée</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li></ul> |
|---|---|--|

**SI UN OU PLUSIEURS SIGNES APPARAISSENT OU SI J'AI UN DOUTE, J'APPELLE MON MÉDECIN TRAITANT**

## J'ORGANISE MON LOGEMENT PENDANT MON AUTO-CONFINEMENT

- Je reste si possible dans une pièce séparée.
- J'évite si possible les contacts avec les autres personnes de la maison.
- J'aère régulièrement les pièces.
- 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.
- Je me tiens à plus de 2 mètres des autres personnes .
- Je ne vois pas les personnes fragiles, même si elles sont vaccinées.
- Si je suis seul, je demande à mes proches (amis, voisins, famille) de me livrer mes médicaments, mes courses ou mes repas.
- Si j'ai besoin de soins ou d'aide à mon domicile, je choisis si possible une seule personne pour m'aider.
- Je donne des nouvelles à mes proches.

## JE NETTOIE MON LOGEMENT TRÈS RÉGULIÈREMENT

- Je nettoie et désinfecte les surfaces que j'ai touchées.
- Je lave ma vaisselle à part.
- Je lave mon linge à 60° C pendant 30 minutes minimum.
- Je privilégie des ustensiles de ménage qui ne dispersent pas les poussières.
- Après avoir fait le ménage, je me lave les mains.

## J'ÉLIMINE LES DÉCHETS QUI PEUVENT ÊTRE CONTAMINÉS

- J'utilise un sac plastique pour mettre les déchets (mouchoirs, masques...).
- Je garde ce sac dans la pièce où je vis.
- Je ferme ce sac quand il est plein et je le place dans un deuxième sac plastique.
- Je ne touche plus à ce sac pendant 24 heures. Passé ce délai, je le jette dans la poubelle normale.

## CONTACTS UTILES

### Questions relatives au Covid-19 ou en cas de symptômes :

05 02 02 (8 h à 17 h, 7 jours/7)

Ne contacter le 15 qu'en cas d'urgence

### SOS Écoute

05 30 30 (9 h à 1 h, 7 jours/7)



Lavez régulièrement avec du savon ou du gel hydroalcoolique



◀ 1 MÈTRE ▶  
Masque obligatoire dès 11 ans



◀ 2 MÈTRES ▶  
Si port du masque impossible



Ne vous touchez pas le visage



Toussez ou éternuez dans votre coude



Jetez immédiatement après usage



Évitez bise et serrage de mains



Aérez les pièces