

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 en intérieur ou en extérieur.
 - je suis resté avec la personne en intérieur (pièce, véhicule, ...), même 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

Je suis vacciné(e)	Je ne suis pas vacciné(e) ou je suis incomplètement vacciné(e)	J'ai moins de 12 ans
1) Je fais un test de dépistage du Covid-19.	1) Je fais un test de dépistage du Covid-19.	1) Je fais un test de dépistage du Covid-19.
2) Si le test est négatif, je n'ai pas besoin de faire de quarantaine. Cependant, je respecte 7 jours de mesures barrière strictes.	2) Je fais une quarantaine de 7 jours à domicile à partir de la date du dernier contact à risque avec le cas positif.	2) Je ne fais pas de quarantaine mais je respecte des mesures barrière strictes pendant 7 jours.
3) Je me surveille en faisant un autotest 2 jours puis 4 jours après le dernier contact à risque avec le cas positif.	3) Je fais un test au 7ème jour. Si mon test est négatif, je peux sortir de quarantaine	

COMMENT SURVEILLER MA SANTÉ ?

Si mon test est positif, j'appelle mon médecin traitant qui évaluera ma situation et je m'isole.
Si mon test est négatif ou dans l'attente des résultats :

Je continue de prendre ma température et je surveille l'apparition de signes.

En cas de signe, je refais un test.

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

- Fièvre, frissons
- Toux, mal de gorge, nez qui coule
- Difficultés à respirer ou sensation d'oppression dans la poitrine
- Fatigue intense inexplicquée

- Douleurs musculaires inexplicquées
- Maux de tête inhabituels
- Perte de l'odorat
- Perte du goût des aliments
- Diarrhée

- 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.

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

J'ORGANISE MON LOGEMENT PENDANT MA QUARANTAINE

- 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.
- Si possible j'utilise une salle de bain et des toilettes séparées.
- Je porte un masque chirurgical en présence d'une personne dans une même pièce.
- 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 (comme une éponge, une serpillière...). Je n'utilise pas l'aspirateur..
- 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.

CONTACT UTILE

Ne contacter le 15 qu'en cas d'urgence

SOS Écoute : 05 30 30

Assistance psychologique en cas de détresse, solitude, isolement, écoute anonyme et gratuite offerte à tous : de 9 h à 1 h, du lundi au samedi, 9 h à 13 h, 17 h à 1 h le dimanche.



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