

Je suis vacciné(e) ou j'ai moins de 12 ans	Je ne suis pas vacciné(e) ou je suis incomplètement vacciné(e)
Je m'isole pendant 7 jours à partir de la date du début des signes (ou du test positif si je n'ai pas de signe). Mon isolement peut être levé à J5 si je n'ai pas de signes depuis 48 heures et que mon test à J5 est négatif.	Je m'isole pendant 10 jours à partir de la date du début des signes (ou du test positif si je n'ai pas de signe). Mon isolement peut être levé à J7 si je n'ai pas de signes depuis 48 heures et que mon test à J7 est négatif.

En attendant, quelles sont les précautions à prendre pour mes proches et moi ?

## 1 - JE SURVEILLE MON ÉTAT DE SANTÉ

- Je prends ma température tous les jours.
- Je peux prendre du paracétamol pour faire baisser la fièvre, mais pas plus de 1 gramme, 3 fois par jour.
- Si j'ai un traitement habituel, je ne l'arrête pas. 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 donne des nouvelles à mes proches.
- Je téléphone à mon médecin si j'ai un doute sur l'évolution de ma maladie.  
**Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15.**
- Les modalités liées à un éventuel arrêt de travail sont à voir avec mon médecin.

## 2 - CHEZ MOI, JE PROTÈGE MON ENTOURAGE

- J'évite les contacts avec les autres personnes de la maison. Si possible, je ne les touche pas. Je ne les embrasse pas et je garde mon masque en leur présence.
- Je me tiens à plus de 2 mètres de mes proches et je limite mes échanges à moins de 15 minutes.
- Je ne reçois pas à mon domicile de personnes extérieures à mon foyer, sauf des soignants ou des aidants.
- 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(e) dans ma chambre.
- Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon et je les sèche avec une serviette ou un essuie-main.
- J'utilise un mouchoir que je jette ensuite dans une poubelle fermée si je tousse ou si je me mouche.
- Je ne partage pas mes objets de tous les jours : serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, etc.



### 3 - JE NETTOIE MON LOGEMENT RÉGULIÈREMENT

- J'aère très régulièrement les pièces dans lesquelles je vis en ouvrant les fenêtres (au moins 10 minutes plusieurs fois par jour).
- 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. 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.
- Je lave mon linge (draps, serviettes de toilette) à 60 °C ou plus, 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, une serpillière... Je n'utilise pas l'aspirateur.
- Après avoir fait le ménage, je me lave les mains et je les sèche.

### 4- J'ÉLIMINE MES DÉCHETS CONTAMINÉS OU QUI PEUVENT L'ÊTRE

- J'utilise un sac plastique pour ordures ménagères, réservé à ces déchets. Le sac doit être opaque, avoir un volume de 30 litres maximum, et se fermer avec des liens traditionnels ou coulissants.
- Je jette dans ce sac uniquement les masques, les mouchoirs à usage unique, les lingettes et tous les autres supports de nettoyage jetables utilisés. Je ne fais pas de mélange avec les autres ordures ménagères.
- Je ne touche plus à ce sac pendant 24 heures. Passé ce délai, je l'élimine avec les ordures ménagères (et non pas avec les déchets recyclables comme les emballages, verre, végétaux...).
- Je garde ce sac dans la pièce où je vis.
- Je ferme le sac lorsqu'il est presque plein et je le place dans un deuxième sac plastique identique, que je ferme également.
- J'applique cette procédure jusqu'à la fin de mes symptômes respiratoires.

### 5 - POUR M'ORGANISER TOUS LES JOURS

- Si je suis seul(e), je demande à mes proches (famille, amis, voisins) de livrer mes médicaments, mes courses ou mes repas. Je fais déposer le colis devant ma porte pour limiter les contacts.
- Si une personne m'aide à mon domicile, elle doit garder le masque et se laver les mains très régulièrement.

### 6- J'APPLIQUE DES MESURES SPÉCIFIQUES SUITE À MON ISOLEMENT

Une fois mon isolement terminé, je dois continuer d'appliquer des mesures spécifiques pendant **7 jours**:

- Je réduis mes interactions ;
- Je porte un masque.
- J'évite tout contact avec les personnes fragiles, mêmes vaccinées.
- J'évite les transports en commun.
- Je fais du télétravail si possible.
- Je surveille mon état de santé.

### CONTACT UTILE

**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.

### Ne contacter le 15 qu'en cas d'urgence