

Majeur vacciné ou non vacciné	Mineur vacciné ou non vacciné
<ul style="list-style-type: none">• Je m'isole pendant 5 jours à partir de la date de début des signes ou du test positif si je n'ai pas de signe.• Mon isolement peut être levé après 48 heures si je n'ai plus de signe ou si les signes restent légers.• Je n'ai pas besoin de réaliser un test à l'issue de mon isolement.	<ul style="list-style-type: none">• Je m'isole pendant la durée des symptômes.• Je peux retourner en structure d'accueil dès que les symptômes ont disparu.• Je n'ai pas besoin de réaliser un test à l'issue de mon isolement.

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

1 - JE SURVEILLE MON ÉTAT DE SANTÉ

- Je porte un masque
- 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 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 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