

## Les bons réflexes pour protéger les autres

### TEST COVID-19



## CORONAVIRUS, COMMENT RÉAGIR ?

### SI JE SUIS POSITIF ? AVEC OU SANS SYMPTÔME

Votre suivi sera assuré par l'Assurance Maladie et/ou l'ARS.

## Je m'isole



**pour éviter de contaminer des proches et d'autres personnes** (même asymptomatique, je suis contagieux)

*Si l'isolement à domicile n'est pas possible des solutions d'hébergement peuvent être proposées par l'autorité sanitaire.*

### 🕒 7 JOURS D'ISOLEMENT :

- > **Pour les symptomatiques : à partir de la date d'apparition des symptômes.**  
En cas de fièvre persistante, je sors d'isolement 2 jours après sa disparition.
- > **Pour les asymptomatiques : à partir de la date de réalisation du test.**  
A la fin de l'isolement, je porte rigoureusement le masque et je respecte strictement les mesures barrières pendant encore une semaine.

### 🏠 LES CONDITIONS

- > Je reste si possible, dans une pièce isolée que j'aère très régulièrement,
- > Je me lave les mains très souvent et je les sèche avec ma serviette personnelle,
- > J'évite les contacts avec les autres personnes de la maison et surtout je ne les embrasse pas,
- > Lorsque je suis dans la même pièce qu'une autre personne je porte un masque chirurgical,
- > J'utilise si possible, des toilettes et une salle de bain séparés. Dans le cas contraire, je nettoie la pièce après utilisation sans oublier de désinfecter les poignées de porte,
- > Je ne fréquente pas des personnes fragiles : + 65 ans, maladies chroniques, personnes obèses et femmes enceintes au 3ème trimestre...
- > Je lave mes couverts et ma vaisselle avec du produit à vaisselle ou au lave vaisselle à 60°. Et je mets mon linge en machine sans le secouer à 60° minimum pendant 30 minutes,
- > Je ne partage pas mes objets de tous les jours : serviettes, couverts, savon, téléphone...
- > Si je suis seul, je demande à des proches (familles, amis, voisins) de me livrer mes médicaments, mes courses et mes repas,
- > Si j'ai besoin de soins ou d'aide à mon domicile, je choisis, si possible, une seule personne.

### 🗑️ LES DÉCHETS

- > J'ai mon propre sac plastique (opaque et fermetures avec des liens) dans la pièce où je vis dans lequel je jette les masques, les mouchoirs, les lingettes ou tous les autres supports de nettoyage jetables utilisés. Lorsqu'il est plein, je place dans un autre sac plastique et j'attends 24h pour le mettre dans les ordures ménagères.

### 💊 SE SOIGNER

- > Je prends ma température 2 fois par jour. En cas de fièvre, je peux prendre du paracétamol : 1 gramme 3 fois/jour maximum. **Ne pas prendre d'ibuprofène, ni un autre anti-inflammatoire,**
- > Si je prends un autre traitement pour une autre maladie, je le continue. En cas de doute j'en parle à mon médecin.

### 👤 CONSULTER SON MÉDECIN

- > Je consulte mon médecin si j'ai un doute, si je présente des symptômes inhabituels,
- > Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

### En partageant mes contacts, je protège mes proches et je participe à la lutte contre la propagation du virus.

- > J'informe mon médecin des personnes de mon entourage familial, amical ou professionnel avec qui j'ai été en contact :
  - au cours des 48 heures avant l'apparition des signes et jusqu'à ce que je m'isole,
  - et si je suis asymptomatique, 7 jours avant la date de réalisation du test.
- > Je serai contacté par l'Assurance Maladie ou l'ARS pour compléter les informations ou pour suivre ma situation jusqu'à ma guérison.

## Je surveille ma santé



## Je partage mes contacts

