



# J'ai été en contact à risque avec une personne testée positive à la Covid-19.

Voici les consignes à suivre :

- Je m'isole (ou je prends des précautions particulières)
- Je me fais tester
- Je surveille ma santé

## POURQUOI JE DOIS M'ISOLER (OU JE PRENDS DES PRECAUTIONS PARTICULIERES)

- Pour éviter de contaminer mes proches et d'autres personnes si je suis infecté par le virus, même si je n'ai pas de signe ou même si je suis vacciné. En effet, on peut être contagieux 48h avant l'apparition des signes ou être infecté sans avoir de signes de la maladie. Ce risque existe, bien que beaucoup plus faible, même chez les vaccinés.
- Pour contribuer ainsi à limiter la propagation de l'épidémie.

## QUAND FAIRE LE TEST ET QUELLE CONDUITE À TENIR ?

	Je suis une personne-contact à <b>risque modéré</b> Je suis complètement vacciné* et je ne souffre pas d'une immunodépression grave	Je suis une personne-contact à <b>risque élevé</b> Je ne suis pas vacciné ou de façon incomplète ou j'ai une immunodépression grave
Quand faire le test ?	1. <b>Un premier test immédiatement</b> dans un laboratoire indiqué par l'Assurance Maladie ou sur le site santé.fr. 2. <b>Puis, un second test</b> - <b>7 jours après mon dernier contact</b> avec le cas confirmé. - Ou <b>7 jours après guérison</b> du cas confirmé, si je vis sous le même toit (soit le plus souvent 17 jours après le début de sa maladie ou après son test).	
Conduite à tenir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Je ne suis pas tenu de m'isoler</b> jusqu'au résultat du test. Mais je dois porter un masque chirurgical dans l'espace public (et chez moi si je vis sous le toit du cas confirmé) et je limite mes interactions sociales.</li> <li>• <b>J'informe</b> les personnes rencontrées 48h après mon dernier contact avec le cas confirmé et leur recommande de limiter leurs contacts sociaux et familiaux.</li> <li>• <b>Je réalise</b> une auto-surveillance et je fais immédiatement un test (pas d'autotest) si de la fièvre ou d'autres symptômes apparaissent.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans attendre le résultat du test, je m'isole <b>immédiatement jusqu'au second test</b>.</li> </ul>
Mon résultat est positif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Je suis infecté</b> : je reste isolé pendant 10 jours après le début de la maladie si j'ai des symptômes ou après la date du test si je n'en ai pas. Mais, si au bout de ces 10 jours, j'ai encore de la fièvre, je dois rester isolé. J'arrête mon isolement 2 jours après l'arrêt de la fièvre.</li> <li>• <b>Je vais être contacté</b> par les équipes de l'Assurance Maladie pour identifier les personnes avec qui j'ai été en contact à risque (personnes sous le même toit, collègues partageant le même bureau, etc.).</li> </ul>	
Mon résultat est négatif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Si mon premier test est négatif</b> : je ne suis pas tenu de m'isoler. Mais je dois porter un masque dans l'espace public (ou au domicile si je vis sous le même toit que le cas confirmé) et je limite mes interactions sociales.</li> <li>• <b>Si mon deuxième test est négatif et en l'absence de symptômes</b> : je peux mettre fin aux précautions supplémentaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Si mon premier test est négatif</b> : je poursuis mon isolement.</li> <li>• <b>Si mon deuxième test est négatif et en l'absence de symptômes</b> : mon isolement prend fin.</li> </ul>

\* Une vaccination est complète si on a reçu une ou deux doses selon le vaccin et un éventuel antécédent documenté d'infection, depuis au moins 7 jours (vaccins Cominarty® de Pfizer, COVID-19 Vaccine Moderna®, Vaxzeria® d'Astra Zeneca et Covishied® d'Astra Zeneca) ou 4 semaines (vaccin Covid-19 vaccin Janssen®).



## COMMENT SURVEILLER MA SANTÉ

### MON TEST EST POSITIF, J'AI DES SIGNES DE LA MALADIE OU NON

En général, on guérit en quelques jours avec du repos. En attendant, je surveille l'apparition ou l'aggravation de signes.

- **Je prends ma température 2 fois par jour.**
- **En cas de fièvre ou de maux de tête,**
  - Je peux prendre du paracétamol : 1 gramme, 3 fois par jour maximum (3 grammes par jour au total pour un adulte).
  - Je ne dois pas prendre d'ibuprofène, ni un autre anti-inflammatoire.
- **Si je prends un traitement pour une autre maladie, je le continue.** 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 n'hésite pas à téléphoner à mon médecin si j'ai un doute ou si je présente des symptômes inhabituels ou pour tout autre problème de santé.**
- **Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).**

### MON TEST EST NÉGATIF OU JE N'AI PAS ENCORE MES RÉSULTATS ET JE N'AI PAS DE SIGNES

Pendant mon isolement, je prends **ma température 2 fois par jour** et **je surveille l'apparition d'un de ces signes** :

- Fièvre (ou sensation de fièvre), frissons
- Douleurs musculaires inexplicables
- Toux, mal de gorge, nez qui coule
- Maux de tête inhabituels
- Difficultés à respirer ou une sensation d'oppression dans la poitrine
- Perte de l'odorat
- Fatigue intense inexplicée
- 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, **même faiblement ou si j'ai un doute**, j'appelle sans délai mon médecin traitant qui pourra me prescrire un nouveau test.

**Si je n'ai pas de médecin traitant**, j'appelle le 0 800 130 000 (service gratuit + appel gratuit) pour être orienté vers un médecin généraliste. Si je n'en connais pas, je me rends sur [sante.fr](https://www.sante.fr) pour trouver la liste des lieux de dépistage.



## COMMENT ORGANISER MON ISOLEMENT

- **Je peux rester chez moi**, si les conditions s'y prêtent et après en avoir discuté avec mon médecin.
- **Si j'ai besoin d'être isolé en dehors de chez moi**, l'Assurance Maladie me proposera une solution adaptée.
- **Des masques chirurgicaux** me seront fournis pour la durée de mon isolement, à retirer ou à faire retirer par mes proches en pharmacie.
- Si j'en ai besoin, notamment si je ne peux pas télétravailler, je me rends sur le site [declare.ameli.fr](https://declare.ameli.fr) pour demander **un arrêt de travail cas contact**.

## CHEZ MOI (OU DANS UN LIEU D'HÉBERGEMENT), JE PROTÈGE MON ENTOURAGE

- **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 dans cette même pièce.
- **J'évite les contacts avec les autres personnes de la maison ou du lieu d'accueil**, je ne les touche pas, je ne les embrasse pas.
- **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**, que je ne partage pas avec les autres personnes de mon domicile. Si je n'ai pas le choix, les pièces que je partage avec les autres doivent être nettoyées régulièrement. Les personnes qui les utilisent (moi ou les autres) se lavent les mains avant et après utilisation.
- **Je me tiens à plus de 2 mètres des autres personnes** et je limite mes discussions avec elles à moins de 15 minutes.
- **Je ne vois pas les personnes fragiles même si elles sont vaccinées** : les personnes de 65 ans et plus, celles atteintes de maladies chroniques comme l'hypertension, le diabète, les maladies cardiovasculaires, etc., les personnes présentant une obésité importante et les femmes enceintes au 3<sup>e</sup> trimestre de grossesse.
- **Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon** et je les sèche avec une serviette personnelle.
- **J'utilise un mouchoir** si je tousse ou si je me mouche, je le jette puis je me lave les mains.
- **Je ne partage pas mes objets de tous les jours** : serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, etc.
- **Si je suis seul, je demande à mes proches (famille, amis, voisins) de me livrer mes médicaments, mes courses ou mes repas** ou je me les fais livrer par le magasin ou la pharmacie. Je fais déposer le colis sur le palier pour limiter les contacts.
- **Si j'ai besoin de soins ou d'aide à mon domicile**, je choisis si possible une seule personne pour m'aider. Cette personne doit se laver les mains très régulièrement et porter un masque.
- **Je donne des nouvelles à mes proches.**
- **Si je dois sortir chez le médecin, au laboratoire ou à la pharmacie**, je lave mes mains avant de quitter mon domicile, je porte un masque chirurgical et je reste éloigné des autres pendant ma sortie qui doit être la plus courte possible.



### JE NETTOIE MON LOGEMENT TRÈS RÉGULIÈREMENT (si je suis dans un lieu d'hébergement je respecte les consignes)

- **J'aère très régulièrement** les pièces dans lesquelles je vis en ouvrant les fenêtres (tous les jours, le plus souvent possible.).
- **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 ou de l'alcool à 70°. 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.
  - Mon linge (draps, serviettes de toilette) à 60° C minimum, 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 ou une serpillère. Je n'utilise pas l'aspirateur.
- **Après avoir fait le ménage,** je me lave les mains et je les sèche.

### J'ÉLIMINE LES DÉCHETS QUI PEUVENT ÊTRE CONTAMINÉS (si je suis dans un lieu d'hébergement je respecte les consignes)

- **J'utilise un sac plastique** (opaque, volume de 30 litres maximum, fermeture avec liens).
- **Je garde ce sac** dans la pièce où je vis.
- **Je jette dans ce sac uniquement** les masques, mouchoirs en papier, les lingettes et tous les autres supports de nettoyage jetables utilisés.
- **Je ferme ce sac quand il est plein et je le place dans un deuxième sac plastique.**
- **Je ne touche pas à ce sac pendant 24h ;** passé ce délai, je le jette dans le bac à ordures non-recyclables.

### J'AI DES QUESTIONS

- Pour toute question ayant un lien avec mon état de santé, **j'appelle mon médecin.**
- Si je suis seul, si je suis inquiet et que j'ai besoin de parler j'appelle le **0800 130 000.**
- **Pour avoir des informations fiables,** je peux consulter le site du gouvernement <https://gouvernement.fr/info-coronavirus.fr> ou le site du ministère des Solidarités et de la Santé <https://solidarites-sante.gouv.fr> rubrique "Tout savoir sur la Covid-19".



Téléchargez l'application sur  
l'Apple Store et le Google Play.

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**



**GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS**



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)