

## JE VIS AVEC D'AUTRES PERSONNES = PAS DE SORTIE<sup>7</sup>, PAS DE CONTACT



- Je m'isole dans une pièce, que je ne quitte pas, y compris pour manger.
- Quand je dois en sortir pour aller aux toilettes ou me laver, je porte un masque. Je reste à plus d'un mètre des autres membres du foyer, je ne les touche pas.
- Je nettoie les pièces que je partage avec les autres membres du foyer, particulièrement les toilettes et la salle de bains.
- Je ne partage pas mes objets de tous les jours avec les autres membres du foyer: serviettes, gants, savon, couverts, etc.
- J'aère toutes les pièces régulièrement. Tous les membres du foyer se lavent les mains régulièrement.
- Je n'ai aucun contact avec des personnes fragiles, c'est-à-dire les personnes âgées de plus de 65 ans ou avec des maladies chroniques (hypertension, diabète, maladies cardiaques, etc.), les personnes avec une obésité importante et les femmes enceintes au 3<sup>e</sup> trimestre de grossesse.

## LES PERSONNES AVEC QUI JE VIS DOIVENT-ELLES S'ISOLER ?



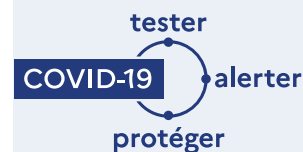
- **Oui si j'ai un test positif.** Toutes les personnes qui vivent avec moi doivent elles aussi s'isoler 7 jours car ce sont des personnes contact. Elles doivent se faire tester tout de suite, puis au bout de 7 jours.
- Les enfants ne doivent pas aller à l'école<sup>8</sup>.** Même si toute ma famille est isolée avec moi, je fais attention à ne pas les contaminer en respectant les règles décrites ci-dessus<sup>9</sup>.
- **Non si je suis une « personne contact », dans l'attente de mon test.** Les personnes vivant sous le même toit que moi ne doivent pas s'isoler, sauf si je développe des symptômes ou si mon test est positif. Les enfants peuvent aller à l'école. Par prudence, je limite mes contacts avec eux.

<sup>8</sup> Les enfants qui auraient été en contact à l'école avec un élève testé positif doivent en revanche continuer à aller à l'école. | <sup>9</sup> Porter le masque à la maison, manger seul, rester à plus d'un mètre, etc.

Retrouvez ces informations sur l'application #TousAntiCovid

GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS

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



**J'ai peut-être été contaminé par le coronavirus.**

**J'agis pour le mieux dès maintenant.**

Ces consignes vont vous aider à préparer au mieux votre semaine d'isolement. Si tout n'est pas clair pour vous, pas de panique! Vous trouverez les réponses à des dizaines de questions posées par d'autres sur **gouvernement.fr** ou en appelant le **0 800 130 000**. N'hésitez pas à poser des questions aux personnes qui vous ont remis ce document ou à votre médecin traitant. Pendant votre isolement vous serez aussi appelé(e) par nos équipes qui répondront à toutes vos questions.

En respectant bien **les consignes d'isolement** :

- J'évite de contaminer mes proches.
- Je participe au retour rapide à une vie plus normale pour tous.

### ↓ LES 3 SITUATIONS DANS LESQUELLES JE DOIS M'ISOLER

SITUATION 1	SITUATION 2	SITUATION 3
<b>J'ai des symptômes</b> Fièvre ou sensation de fièvre, toux, maux de tête, fatigue, mal de gorge, perte de goût ou d'odorat... <sup>1</sup>	<b>J'ai un test Covid positif, même si je n'ai pas de symptôme</b>	<b>J'ai été en contact rapproché avec une personne testée positive<sup>2</sup></b>

### JE VAIS PASSER UN TEST COVID. SI MON TEST EST POSITIF, JE M'ENGAGE À M'ISOLER IMMÉDIATEMENT ↓

Nom:

Signature:

Date:

<sup>1</sup> En cas de difficulté à respirer, j'appelle le 15 (ou le 114 pour les personnes malentendantes).

<sup>2</sup> J'ai été informé par cette personne, par l'Assurance Maladie ou alerté par l'application #TousAntiCovid.

## ↓ JE PRENDS LES BONNES DÉCISIONS

SITUATION 1 SYMPTÔMES	SITUATION 2 TEST POSITIF	SITUATION 3 CAS CONTACT
<ul style="list-style-type: none"> <li>Je recherche le lieu le plus proche pour me faire tester.<sup>3</sup></li> <li>Je m'isole en attendant les résultats de mon test.</li> <li><b>Si mon test est positif</b> je reste isolé 7 jours à partir de la date des premiers symptômes.<sup>4</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Je m'isole immédiatement, et pendant 7 jours à compter de la date du test.</b><sup>4</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Je m'isole immédiatement et pendant 7 jours à partir de la date du dernier contact avec la personne testée positive.</b></li> <li>Je me fais tester au bout de 7 jours.<sup>6</sup></li> <li><b>Si mon test est positif</b> je m'isole 7 jours de plus à partir de la date du test.</li> <li>Si j'ai des symptômes qui apparaissent, je consulte mon médecin et je m'isole 7 jours de plus à partir de la date des premiers signes.</li> <li><b>Si mon test est négatif au 7<sup>e</sup> jour</b>, j'arrête mon isolement.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Je préviens les personnes avec qui j'ai été en contact.</li> <li>Je prépare ma liste de contacts, que je communiquerai à l'assurance maladie quand elle m'appellera<sup>5</sup>.</li> <li>Je me déclare sur l'application #TousAntiCovid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si au bout de 7 jours, je n'ai plus de symptômes ni de fièvre depuis au moins 48 heures, je peux sortir de mon isolement.</li> <li><b>Si mon test est négatif</b>, j'arrête mon isolement.</li> </ul>	
<p><b>Lorsque je sors de mon isolement, je continue à respecter strictement les gestes barrières et à limiter les contacts, en particulier avec les personnes fragiles.</b></p>		

Pendant mon isolement, je prends ma température 2 fois par jour. Je contacte mon médecin en cas d'évolution des symptômes ou en cas de doute sur mon état de santé.

<sup>3</sup> Où me faire dépister ? <http://depistagecovid.gouv.fr>

<sup>4</sup> Je peux le faire sur le site <https://cnam.briserlachaine.org>, aussi disponible via l'application #TousAntiCovid.

<sup>5</sup> Ma famille, mes collègues, mes amis, notamment ceux avec qui j'ai partagé un repas sans masque au cours des derniers jours.

### J'organise ma semaine d'isolement

pour qu'elle soit plus facile à vivre et efficace.

Les règles de l'isolement décrites ci-dessous sont contraignantes, mais elles sont nécessaires pour sortir tous ensemble de cette épidémie.

✓ Je comprends et je peux appliquer cette recommandation.

✗ Je ne comprends pas ou je ne peux appliquer cette recommandation. J'appelle le 0 800 130 000.

#### MON TRAVAIL

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
|  | ✓                        | ✗                        |
| → Je préviens immédiatement mon employeur que je dois m'isoler.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| → Si je peux télétravailler, je le fais dans la pièce où je m'isole.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| → Si je ne peux pas télétravailler, je peux me procurer un arrêt de travail sur le site <a href="https://declare.ameli.fr/">https://declare.ameli.fr/</a> . Je serai indemnisé(e). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

#### JE VIS SEUL(E) = PAS DE SORTIE<sup>7</sup>

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
|  | ✓                        | ✗                        |
| → Je ne dois voir personne : personne ne doit venir chez moi, et je ne dois pas sortir.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| → Je me fais livrer mes courses, en évitant tout contact avec le livreur.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| → Si j'ai une aide à domicile indispensable, la personne doit se laver les mains très régulièrement et porter un masque.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| → Je demande à des proches ou à des voisins de m'aider, pour aller chercher un médicament à la pharmacie ou pour sortir mon animal de compagnie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

<sup>6</sup> Pourquoi ne pas me faire tester tout de suite ? Car même si j'ai été infecté, le test ne pourra pas détecter le virus tout de suite. Il faut plusieurs jours. C'est ce qu'on appelle le temps d'incubation.

<sup>7</sup> Si personne ne peut m'aider, je ne sors qu'une seule fois pour faire les courses pour la semaine, à une heure où il y a peu de monde. Je prends soin de me laver les mains et de mettre un masque avant cette unique sortie. La sortie doit être la plus courte possible.