Prévention
Nouvelle-Aquitaine COVID-19

Protégez-vous,
Protégeons-nous !

ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

Les bons réflexes pour protéger les autres

CORONAVIRUS, COMMENT RÉAGIR ?

JE SUIS PERSONNE CONTACT

Vous avez été contacté par une autorité sanitaire qui a réalisé le contact tracing et jugé qu'il y avait un risque que vous ayez contracté la maladie. Voici les recommandations à suivre pour protéger vos proches et limiter les risques de propagation du virus

Quand faire le test et quelles sont les durées d'isolement ?

Je suis prioritaire dans l'accès au test et au résultat car je suis enregistré dans CONTACT COVID

Je fais un test dès l'apparition de symptômes ou bien :

* SI JE VIS AVEC LA PERSONNE MALADE

Je fais un premier test immédiatement.

- **S' il est négatif,** je dois en faire un deuxième 7 jours après la guérison de la personne malade. Je reste isolé jusqu'à la confirmation que mon deuxième test est négatif.
- **Si le test est positif** même sans symptôme, je m'isole pendant 7 jours à partir de la date du prélèvement. En cas de fièvre persistante après ce délai, je ne sors d'isolement que 2 jours après la disparition de la fièvre.

* SI JE NE VIS PAS AVEC LA PERSONNE MALADE

Je fais mon test 7 jours après mon dernier contact avec la personne malade.

- **S'il est négatif,** je peux sortir d'isolement.
- **S'il est positif,** même sans symptôme, je m'isole pendant 7 jours à partir de la date du prélèvement. En cas de fièvre persistante après ce délai, je ne sors d'isolement que 2 jours après la disparition de la fièvre.

A la fin de l'isolement, je porte rigoureusement le masque et je respecte strictement les mesures barrières pendant encore une semaine.

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 m'être proposées par l'autorité sanitaire.

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,

> 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 une seule personne, si possible.

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.

Je surveille ma santé

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).

Conception N.DURIX Département Communication ARS Nouvelle-Aquitaine - Illustrations Freepik

www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr