

Je limite la transmission du virus en adoptant la bonne conduite à tenir.

Quelques principes simples et essentiels pour limiter la diffusion du virus dans la population :

- **Je me protège et je protège mon entourage** en appliquant les mesures barrières.
- **Je consulte immédiatement** un médecin en cas de signes du COVID-19, même s'ils sont faibles ou si j'ai un doute.
- **Je fais le test rapidement** si le médecin me l'a prescrit.
- **Je m'isole tout de suite** si je suis malade ou si j'ai été en contact avec une personne malade.

1 - J'APPLIQUE LES MESURES BARRIÈRES

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Je me lave régulièrement les mains.• Je tousse ou j'éternue dans mon coude ou dans un mouchoir.• Je me mouche dans un mouchoir à usage unique : je me lave les mains après. | <ul style="list-style-type: none">• Je ne serre pas les mains et j'évite les embrassades.• Je reste à une distance d'au moins 1 mètre des autres. | <ul style="list-style-type: none">• En complément, je porte un masque grand public quand je ne peux pas être à plus d'1 mètre d'une autre personne, dès que je suis en présence d'une personne fragile, dans les transports en commun et si c'est demandé dans les commerces. |
|--|---|--|

2 - JE CONNAIS LES PREMIERS SIGNES DE LA MALADIE POUR LES IDENTIFIER RAPIDEMENT

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Fièvre (ou sensation de fièvre), frissons• Toux, mal de gorge, nez qui coule• Difficultés à respirer ou une sensation d'oppression dans la poitrine• Fatigue intense inexplicée | <ul style="list-style-type: none">• Douleurs musculaires inexplicées• Maux de tête inhabituels• Perte de l'odorat• Perte du goût des aliments• Diarrhée | <ul style="list-style-type: none">• 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. |
|--|---|---|

3 - J'AI DES SIGNES DE LA MALADIE, JE CONTACTE MON MÉDECIN

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Si un ou plusieurs signes apparaissent, même faiblement ou si j'ai un doute, j'appelle sans délai mon médecin traitant pour être testé dans les 24 heures.• 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. | <ul style="list-style-type: none">• En attendant mon rendez-vous avec un médecin, je m'isole immédiatement et je me tiens à distance de toute personne, y compris de mes proches. Je porte un masque si je dois sortir ou si je suis en présence d'autres personnes. | <ul style="list-style-type: none">• Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes). |
|---|---|--|

COVID-19

4 - JE FAIS MON TEST, SI LE MÉDECIN M'EN A PRESCRIT UN

- **S'il le juge nécessaire, le médecin me prescrit un test** avec un prélèvement nasal à faire le plus rapidement possible dans le laboratoire spécialisé le plus proche.
- **Le test est pris en charge à 100%.**
- **En attendant les résultats du test (24 à 48 heures),** je reste isolé à mon domicile, je me protège et je protège mes proches.

5 - MON TEST EST POSITIF, JE M'ISOLE À MON DOMICILE JUSQU'À LA GUÉRISON

- **La guérison intervient au minimum 8 jours après l'apparition des premiers signes** de la maladie. Après ces 8 jours, si je n'ai pas ou plus de fièvre, ni de difficultés à respirer (si j'en ai eues) depuis au moins 2 jours, je pourrai sortir de l'isolement.
- **Si l'isolement à domicile n'est pas possible, des solutions d'hébergement peuvent m'être proposées.**
- Si besoin, mon médecin me prescrit un **arrêt de travail**. Il me remet une fiche avec toutes les explications.

6 - J'AIDE À IDENTIFIER LES PERSONNES QUI ONT ÉTÉ EN CONTACT PROCHE AVEC MOI

- Le médecin m'aide à faire la **liste des personnes** avec lesquelles j'ai eu le plus de contact comme celles qui habitent avec moi. Elles devront aussi être isolées et faire le test.
- **Je serai ensuite contacté dans les 24h par l'Assurance Maladie** pour finir d'identifier toutes les autres personnes que j'aurais pu contaminer, au-delà de mon foyer.

QUE FAIRE SI JE SUIS UNE PERSONNE À RISQUE DE FORMES GRAVES DE COVID-19

Je respecte toutes les mesures précédentes mais je suis encore plus vigilant :

- **J'évalue ma situation avec mon médecin** et je lui demande conseil pour prendre les bonnes décisions vis-à-vis de ma santé : déplacements, travail, contacts,...
- Je continue, dans la mesure du possible, à **limiter mes déplacements** et à **éviter les transports en commun** ou à défaut à éviter les heures de points.
- Je privilégie les **périodes les moins fréquentées pour faire mes courses**.
- Si possible, je privilégie le **télétravail**.
- Je continue à prendre mes **médicaments** et à me rendre à mes **rendez-vous médicaux**

LISTE DES PERSONNES À RISQUE DE FORME GRAVE DU COVID-19

- **Les personnes âgées de 65 ans et plus**
(les personnes âgées de 50 ans à 65 ans doivent être surveillées de façon plus rapprochée).
- **Les personnes avec une maladie chronique**
type diabète, hypertension, maladies cardiaques, respiratoires, rénales, hématologiques,...
- **Les personnes présentant une obésité**
(indice de masse corporelle (IMC) > 30 kg/m²).
- **Les personnes avec une immunodépression.**
- Les personnes présentant **un syndrome drépanocytaire majeur** ou ayant un antécédent de **splénectomie**.
- **Les femmes enceintes,**
au 3^e trimestre de la grossesse.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS



0 800 130 000
(appel gratuit)