



**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](https://www.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

<b>SITUATION 1</b> <b>SYMPTÔMES</b>	<b>SITUATION 2</b> <b>TEST POSITIF</b>	<b>SITUATION 3</b> <b>CAS CONTACT</b>
<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 10 jours à partir de la date des premiers symptômes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je m'isole immédiatement, et pendant 10 jours à compter de la date du test.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je m'isole immédiatement et pendant 7 jours à partir de la date du dernier contact avec la personne testée positive.</li> <li>• Je me fais tester immédiatement.</li> <li>• Puis, je me fais tester à nouveau au bout de 7 jours.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je préviens les personnes avec qui j'ai été en contact.<sup>4</sup></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 10 jours, je n'ai toujours pas de symptômes, je peux sortir de mon isolement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Si mon test est positif</b> je m'isole 10 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 10 jours de plus à partir de la date des premiers signes.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si au bout de 10 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>Si j'ai des symptômes, je me réfère à la situation 1.</p> <p>Sinon, je consulte mon médecin avant de sortir de mon isolement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Si mon test est négatif au 7<sup>e</sup> jour</b>, j'arrête mon isolement.</li> </ul>
<p><b>Lorsque je sors de mon isolement je continue à respecter strictement les gestes barrières, j'évite tout contact avec les personnes à risque de forme grave et privilégie si possible le télétravail, pendant 7 jours .</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 période 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.
- Si je peux télétravailler, je le fais dans la pièce où je m'isole.
- Si je ne peux pas télétravailler, je peux me procurer un arrêt de travail sur le site <https://declare.ameli.fr/>. Je serai indemnisé(e).



## JE VIS SEUL(E) = PAS DE SORTIE<sup>6</sup>



- Je ne dois voir personne : personne ne doit venir chez moi, et je ne dois pas sortir.
- Je me fais livrer mes courses, en évitant tout contact avec le livreur.
- Si j'ai une aide à domicile indispensable, la personne doit se laver les mains très régulièrement et porter un masque.
- 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.



<sup>6</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.

## JE VIS AVEC D'AUTRES PERSONNES = PAS DE SORTIE<sup>6</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 de deux mètres 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 10 jours (J10) car ce sont des personnes contact. Elles doivent se faire tester tout de suite, et **refaire un test au bout de 7 jours (soit à J17) si je n'ai pas eu de symptômes ou 7 jours après ma guérison (soit à J17 ou plus) si j'ai eu des symptômes.**    
   
**Les enfants ne doivent pas aller à l'école.** 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>7</sup>.
- **Non si je suis une « personne contact », dans l'attente de mon test.** Je préviens les personnes avec qui j'ai été en contact. 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>7</sup> Porter le masque à la maison, manger seul, rester à plus d'un mètre, etc.