RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

COVID-19

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

- 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.
- Je ne serre pas les mains et j'évite les embrassades.
- Je reste à une distance **d'au moins 1 mètre** des autres.
- **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

- 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 inexpliquée
- Douleurs musculaires inexpliquées
- Maux de tête inhabituels
- Perte de l'odorat
- 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.

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

- 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.
- **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.
- **Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15** (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

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**

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

COVID-19

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 3e trimestre de la grossesse.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS

0 800 130 000
(appel gratuit)