



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 gestes barrières.
- **Je connais les premiers symptômes de la maladie** pour les identifier rapidement.
- **Je connais la conduite à tenir** si j'ai des symptômes de la maladie ou si je suis une personne contact d'un cas confirmé de Covid.

1 - J'APPLIQUE LES MESURES BARRIÈRES

- Je porte un masque dans tous les endroits où c'est obligatoire (à partir de 6 ans). Je le privilégie également lorsqu'il est recommandé, notamment dans les lieux où je ne peux pas appliquer les gestes barrières, comme les lieux où la promiscuité est importante (congrès, salons professionnels ou lors d'un concert par exemple), ou les lieux clos mal aérés / ventilés et en cas d'exposition prolongée.
- J'aère chaque pièce **10 minutes toutes les heures**.
- Je me **lave régulièrement les mains** ou utilise une solution hydro-alcoolique.
- Je salue sans serrer la main et arrête les embrassades.
- Je respecte une distance **d'au moins 2 mètres** avec les autres.
- Je tousse ou j'éternue **dans mon coude** ou dans un mouchoir.
- Je me mouche dans un mouchoir à usage unique.

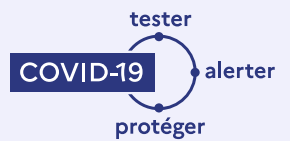
2 - JE CONNAIS LES PREMIERS SYMPTÔMES DE LA MALADIE POUR LES IDENTIFIER RAPIDEMENT

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

3 - JE CONNAIS LA CONDUITE À TENIR SI J'AI DES SYMPTÔMES OU SI JE SUIS UNE PERSONNE CONTACT D'UN CAS CONFIRMÉ DE COVID

- **Si j'ai des symptômes**, je réalise un test immédiatement.
- **Si je n'ai pas de symptômes**, je réalise un test* 2 jours après avoir appris que j'étais cas contact.

*S'il s'agit d'un test antigénique ou d'un autotest positif, je dois le confirmer par un test RT-PCR. Dans l'attente du résultat de confirmation par test RT-PCR, je suis considéré comme cas positif et je m'isole.



4 - MON TEST EST POSITIF*, VACCINÉ OU NON, JE M'ISOLE À MON DOMICILE

- **Si je suis complètement vacciné ou ai moins de 12 ans : je m'isole 7 jours** après l'apparition des premiers symptômes de la maladie ou après la date de prélèvement de mon test positif. Je peux sortir de l'isolement au bout de 5 jours si je réalise un test antigénique ou RT-PCR négatif et si je n'ai plus de symptôme depuis 2 jours.
- **Si je ne suis pas complètement vacciné ou si je ne suis pas vacciné : je m'isole 10 jours** après l'apparition des premiers symptômes de la maladie ou après la date de prélèvement de mon test positif. Je peux sortir de l'isolement au bout de 7 jours si je réalise un test antigénique ou RT-PCR négatif et si je n'ai plus de symptôme depuis 2 jours.
- **Si l'isolement à domicile n'est pas possible, des solutions d'hébergement peuvent m'être proposées par l'Assurance Maladie.**
 - Si besoin, un **arrêt de travail** me sera donné ainsi qu'une fiche avec toutes les explications.
 - Grâce à **mesconseilscovid.fr** je peux savoir quand mon isolement doit s'arrêter, en fonction de l'évolution de mes symptômes.

*S'il s'agit d'un test antigénique ou d'un autotest, je dois le confirmer par un test RT-PCR

5 - J'AIDE À IDENTIFIER LES PERSONNES QUI ONT ÉTÉ EN CONTACT À RISQUE AVEC MOI

- **Je fais la liste des personnes** avec lesquelles j'ai eu le plus de contact comme celles qui habitent avec moi. Elles devront toutes faire un test.
- **Je déclare mes cas contacts sur <https://declare.ameli.fr/listermescascontacts> et je les préviens.** L'Assurance Maladie leur communiquera les consignes à suivre par SMS ou téléphone.
- Je saisis dans l'application TAC le résultat de mon test pour partager à mes « contacts Bluetooth » mon résultat et rompre les chaînes de transmission.

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 pointe.
- 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, en particulier celles de plus de 70 ans
- Les personnes avec antécédents (ATCD) cardiovasculaires (hypertension artérielle compliquée ATCD d'accident vasculaire cérébral ou de coronaropathie, de chirurgie cardiaque, insuffisance cardiaque, etc.)
- Les diabétiques, non équilibrés ou présentant des complications
- Les personnes ayant une pathologie chronique respiratoire (broncho pneumopathie obstructive, asthme sévère, apnées du sommeil, mucoviscidose,...)
- Les patients ayant une insuffisance rénale chronique dialysée
- Les malades atteints de cancer évolutif sous traitement (hors hormonothérapie)
- Les malades atteints de cirrhose
- Les personnes présentant une obésité (indice de masse corporelle (IMC) > 30 kg/m²).
- Les personnes avec une immunodépression congénitale ou acquise
- Les personnes présentant un syndrome drépanocytaire majeur ou ayant un antécédent de splénectomie
- Les femmes enceintes
- Les personnes atteintes d'une maladie du motoneurone, d'une myasthénie grave, de sclérose en plaques, de la maladie de Parkinson, de paralysie cérébrale, de quadriplégie ou hémiplégie, d'une tumeur maligne primitive cérébrale, d'une maladie cérébelleuse progressive, d'une maladie rare...



Téléchargez l'application sur
l'Apple Store et le Google Play.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000
(appel gratuit)