

## 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 à risque avec une personne malade.

### 1 - J'APPLIQUE LES MESURES BARRIÈRES

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Je me <b>lave régulièrement les mains</b>.</li><li>• Je tousse ou j'éternue <b>dans mon coude</b> ou dans un mouchoir.</li><li>• Je me mouche dans <b>un mouchoir à usage unique</b> : je me lave les mains après.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Je ne serre pas les mains et j'évite les embrassades.</li><li>• Je reste à une distance <b>d'au moins 1 mètre</b> des autres.</li><li>• Je limite mes contacts à 6 personnes maximum en même temps.</li><li>• J'aère les pièces 10 minutes, 3 fois par jour.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Je télécharge l'application TousAntiCovid</li><li>• <b>Je porte un masque grand public</b> 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 et dans tous les lieux où cela est obligatoire.</li></ul> |
|--|--|--|

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

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

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

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Si un ou plusieurs signes apparaissent, <b>même faiblement ou si j'ai un doute</b>, j'appelle <b>sans délai</b> mon médecin traitant pour être testé dans les 24 heures.</li><li>• <b>Si je n'ai pas de médecin traitant</b>, j'appelle le 0 800 130 000 (service gratuit + appel gratuit). Dans tous les cas, je peux faire un test dans un laboratoire sans prescription médicale,</li></ul> | <p>entièrement pris en charge par l'Assurance Maladie</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>En attendant mon rendez-vous avec un médecin et le résultat de mon test</b>, 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.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15</b> (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).</li></ul> |
|--|--|--|



#### 4 - JE FAIS MON TEST

- 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

- **Mon isolement doit durer 7 jours après le début des signes.** À la fin de cette période, si je n'ai plus de fièvre, je peux sortir de l'isolement. Mais si, au bout de ces 7 jours, j'ai encore de la fièvre, je dois rester isolé. Une fois que je n'ai plus de fièvre, j'attends 2 jours avant de mettre fin à mon isolement.
- **Si l'isolement à domicile n'est pas possible, des solutions d'hébergement peuvent m'être proposées par l'Assurance Maladie.**
- Si besoin, mon médecin me prescrit un **arrêt de travail**. Il me remet une fiche avec toutes les explications.

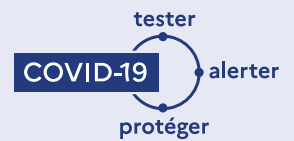
#### 6 - J'AIDE À IDENTIFIER LES PERSONNES QUI ONT ÉTÉ EN CONTACT À RISQUE AVEC MOI

- 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.
- Je sais dans l'application TousAntiCovid le code fourni par mon médecin ou le laboratoire.

#### 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).
- **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/m<sup>2</sup>).
- **Les personnes avec une immunodépression congénitale ou acquise**
- **Les personnes présentant un syndrome drépanocytaire majeur** ou ayant un antécédent de splénectomie.
- **Les femmes enceintes**, au 3<sup>e</sup> trimestre de la grossesse.

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)