

# JE SUIS ATTEINT PAR LE CORONAVIRUS ET JE DOIS M'ISOLER

- **Pendant 10 jours** à partir de la date du début des signes, fièvre, toux, nez qui coule, perte de l'odorat et du goût.
  - **Pendant 10 jours** à partir de la date de réalisation de mon test, si je n'ai pas de symptôme.
- Je préviens mon employeur que je suis atteint du Covid-19.  
Si entre-temps des symptômes apparaissent, je contacte mon médecin traitant et mon isolement sera prolongé.

## En attendant, quelles sont les précautions à prendre pour mes proches et moi ?

### 1 - JE SURVEILLE MON ÉTAT DE SANTÉ

- Je prends ma température 2 fois par jour.
- Je peux prendre du paracétamol pour faire baisser la fièvre, mais pas plus de 1 gramme, 3 fois par jour (3 grammes au total).
- Je ne dois pas prendre d'anti-inflammatoires comme l'ibuprofène sans avis de mon médecin.
- Si j'ai un traitement habituel, je ne l'arrête pas. En cas de doute sur un médicament, j'appelle mon médecin.
- Je ne prends pas d'autre traitement sans en avoir parlé à mon médecin ou mon pharmacien.
- Je donne des nouvelles à mes proches.
- Je téléphone à mon médecin si j'ai un doute sur l'évolution de ma maladie.  
**Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15.**
- Les modalités liées à un éventuel arrêt de travail sont à voir avec mon médecin.

### 2 - CHEZ MOI, JE PROTÈGE MON ENTOURAGE

- J'évite les contacts avec les autres personnes de la maison. Si possible, je ne les touche pas. Je ne les embrasse pas.
- Je me tiens à plus de 2 mètres de mes proches et je limite mes échanges à moins de 15 minutes.
- Je ne reçois pas à mon domicile de personnes extérieures à mon foyer sauf des soignants ou des aidants.
- Je reste, si possible, dans une pièce séparée et je ferme la porte. Je ne partage pas mon lit et je prends mes repas seul(e) dans ma chambre.
- Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon et je les sèche avec une serviette ou un essuie-main.
- J'évite de me toucher les yeux, le nez, la bouche et le visage.
- J'utilise un mouchoir que je jette ensuite dans une poubelle fermée si je tousse ou si je me mouche.
- Je nettoie la salle de bains et les toilettes après les avoir utilisées avec de l'eau de javel ou des produits désinfectants.
- Je ne partage pas mes objets de tous les jours : serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, etc.



Lavez régulièrement avec du savon ou du gel hydroalcoolique



◀ 1 MÈTRE ▶  
Masque obligatoire dès 11 ans



◀ 2 MÈTRES ▶  
Si port du masque impossible



Ne vous touchez pas le visage



Toussez ou éternuez dans votre coude



Jetez immédiatement après usage



Évitez bise et serrage de mains



Aérez les pièces

### 3 - JE NETTOIE MON LOGEMENT RÉGULIÈREMENT

• J'aère très régulièrement les pièces dans lesquelles je vis en ouvrant les fenêtres (au moins 10 minutes plusieurs fois par jour).

• Je nettoie et désinfecte les surfaces que j'ai touchées : poignées de porte, meubles de salle de bains, toilettes, sols, etc., avec le produit que j'utilise habituellement, puis avec un produit contenant de l'eau de javel. Je rince ensuite à l'eau.

• Je lave :

- mes couverts et ma vaisselle à part avec mon produit vaisselle puis je les sèche. Ou je les lave au lave-vaisselle à 60 °C.

- mon linge (draps, serviettes de toilette) à 60 °C ou plus, pendant 30 minutes ou plus. Je le mets directement dans la machine à laver, sans le secouer.

• Je privilégie des ustensiles de ménages qui ne dispersent pas les poussières comme une éponge, une serpillière...  
Je n'utilise pas l'aspirateur.

• Après avoir fait le ménage, je me lave les mains et je les sèche.

### 4- J'ÉLIMINE MES DÉCHETS CONTAMINÉS OU QUI PEUVENT L'ÊTRE

• J'utilise un sac plastique pour ordures ménagères, réservé à ces déchets. Le sac doit être opaque, avoir un volume de 30 litres maximum, et se fermer avec des liens traditionnels ou coulissants.

• Je garde ce sac dans la pièce où je vis.

• Je jette dans ce sac uniquement les masques, les mouchoirs à usage unique, les lingettes et tous les autres supports de nettoyage jetables utilisés. Je ne fais pas de mélange avec les autres ordures ménagères.

• Je ferme le sac lorsqu'il est presque plein et je le place dans un deuxième sac plastique identique, que je ferme également.

• Je ne touche plus à ce sac pendant 24 heures. Passé ce délai, je l'élimine avec les ordures ménagères (et non pas avec les déchets recyclables comme les emballages, verre, végétaux...). • J'applique cette procédure jusqu'à la fin de mes symptômes respiratoires.

### 5 - POUR M'ORGANISER TOUS LES JOURS

• Si je suis seul(e), je demande à mes proches (famille, amis, voisins) de livrer mes médicaments, mes courses ou mes repas. Je fais déposer le colis devant ma porte pour limiter les contacts.

• Si une personne m'aide à mon domicile, elle doit se laver les mains très régulièrement.

### 6- J'APPLIQUE DES MESURES SPÉCIFIQUES SUITE À MON ISOLEMENT

Une fois mon isolement terminé, je dois continuer d'appliquer des mesures spécifiques pendant sept jours:

• Je réduis mes interactions  
• Je porte un masque

• J'évite tout contact avec les personnes fragiles, mêmes vaccinées

• J'évite les transports en commun  
• Je fais du télétravail si possible  
• Je surveille mon état de santé

### CONTACTS UTILES

**Questions relatives au Covid-19 ou en cas de symptômes :**

05 02 02 (8 h à 17 h, 7 jours/7)

**Ne contacter le 15 qu'en cas d'urgence**

**SOS Écoute**

05 30 30 (9 h à 1 h, du lundi au samedi, 9 h à 13 h, 17 h à 1 h le dimanche)