

## MON TEST EST POSITIF

## QUE DOIS-JE FAIRE ?

VOUS VENEZ D'EFFECTUER UN TEST ANTIGÉNIQUE. **VOTRE RÉSULTAT EST POSITIF :**

**Isolez-vous très rapidement**, contactez votre médecin traitant, identifiez et prévenez les personnes avec qui vous avez été récemment en contact pour éviter la propagation du virus.



### JE M'ISOLE

- ✓ **Je rentre chez moi m'isoler**, en prenant le moyen de transport qui me permet de croiser le moins de monde possible. Si j'ai besoin d'être isolé en dehors de chez moi, l'Assurance Maladie me proposera une solution adaptée.
- ✓ Où que je sois confiné, **je protège mon entourage** notamment en restant, si possible, dans une pièce séparée, en portant un masque chirurgical, en évitant les contacts et me tenant toujours à plus d'1 mètre des autres personnes, en ne partageant pas mes objets du quotidien, en sortant le moins possible et en aérant régulièrement.
- ✓ Mon isolement doit durer **7 jours** à compter des premiers symptômes, ou 7 jours après la réalisation du test si je n'ai pas de symptômes. Si j'ai de la température au 7ème jour, j'attends **48h supplémentaires** après disparition de la fièvre pour sortir de l'isolement.



### JE BÉNÉFICIE D'UNE PRISE EN CHARGE MÉDICALE

- ✓ **Je contacte mon médecin traitant**. Le plus souvent, je guéris en quelques jours avec du repos mais mon médecin pourra m'indiquer la marche à suivre, me prescrire des masques chirurgicaux et un arrêt de travail si besoin.
- ✓ **Je surveille mon état de santé** en prenant ma température 2 fois par jour. Je peux trouver des informations sur les symptômes de la Covid-19 sur le site officiel [mesconseilscovid.fr](https://mesconseilscovid.fr)
- ✓ **Je contacte mon médecin traitant en cas d'évolution des symptômes**, en cas de doute sur un traitement ou pour tout autre problème de santé. **En cas de difficultés à respirer, notamment en cas d'apparition d'un essoufflement, j'appelle immédiatement le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).**



### JE LISTE LES PERSONNES QUE J'AURAIS PU CONTAMINER

- ✓ Je préviens **immédiatement** toutes **mes personnes contacts**.
- ✓ J'informe mon médecin des personnes avec qui j'ai été en contact avant de m'isoler : si je suis symptomatique, celles rencontrées **au cours des 48h avant l'apparition des signes** ; si je suis asymptomatique, celles rencontrées **jusqu'à 7 jours avant le test**.
- ✓ Les services de l'Assurance Maladie m'appelleront pour **confirmer ou compléter cette liste** et, si besoin, pour un arrêt de travail. Puis, **ils contacteront ces personnes pour qu'elles s'isolent**, surveillent leur état de santé et se fassent tester à leur tour.
- ✓ Je peux m'aider d'outils, comme par exemple [www.BriserLaChaine.org](https://www.BriserLaChaine.org) de l'ONG BAYES, pour me souvenir de toutes les personnes que j'ai croisées et des lieux que j'ai fréquentés.



### JE ME DÉCLARE SUR L'APPLICATION : TousAntiCovid

- ✓ En me déclarant sur l'application TousAntiCovid je **préviens immédiatement les personnes que j'aurais pu contaminer** durant ma période de contagiosité.



### JE RESPECTE SCRUPULEUSEMENT LES GESTES BARRIÈRES

- ✓ Je continue de respecter **scrupuleusement les gestes et mesures barrières** pour ne pas mettre en danger mon entourage et notamment les personnes les plus vulnérables.
- ✓ Toutes les personnes de mon foyer sont cas contacts et doivent également s'isoler 7 jours.
- ✓ Concrètement, cela signifie que :
  - Je me **lave régulièrement les mains** ou j'utilise **une solution hydroalcoolique**
  - Je **tousse ou j'éternue dans mon coude** ou dans un mouchoir
  - Je me mouche dans un **mouchoir à usage unique**
  - Je porte correctement un **masque** quand la distance ne peut pas être respectée et dans les **lieux où cela est obligatoire**
  - Je reste à une distance d'**au moins 1 mètre des autres**
  - Je **limite mes contacts sociaux** au maximum (6 maximum), **je ne serre pas les mains** et j'**évite les embrassades**
  - J'**aère les pièces au moins 10 minutes, 3 fois par jour**
  - J'utilise les **outils numériques** (application TousAntiCovid, [mesconseilscovid.fr](https://mesconseilscovid.fr))

