

# COVID -19 : CONDUITE À TENIR CAS CONTACT ÉTROIT (JE VIS AVEC UNE PERSONNE MALADE)

**Vous avez été en contact avec une personne diagnostiquée cliniquement ou testée positive au Coronavirus**

## ADOPTER LES BONNES PRATIQUES

**1. RESTEZ CONFINÉ à domicile pendant 14 jours**, je réduis strictement mes sorties (sauf ravitaillement alimentaire), je fais du télétravail si possible :  
*Visez de minimiser les contacts entre les membres du foyer et limiter la contamination du logement. Il est donc bon d'aérer 3 fois par jour, les WC s'ils sont partagés doivent répondre à une hygiène stricte (nettoyage avec de l'eau de javel ou par lingette désinfectante).*

**2. RENFORCEZ LES « MESURES BARRIERES » tout au long de la journée**, cela d'autant plus durant tout le temps de l'épidémie :  
*Importance ++ de la réalisation avec une rigueur absolue des gestes d'hygiène des mains par lavage au savon 4 à 6 fois par 24 H (en particulier avant de porter les mains au visage) et par friction hydroalcoolique.*



**3. FAVORISEZ une DISTANCE de 2 mètres SANS CONTACT DIRECT**, si symptôme **PORTEZ un MASQUE CHIRURGICAL** (à renouveler 3 à 4 fois /jour)

**4. ADOPTEZ les RÈGLES d'HYGIÈNE À DOMICILE :**  
*Désinfectez régulièrement certaines surfaces de contacts susceptibles d'être vecteur de contamination (poignée de porte, téléphone...); lavez personnellement votre linge de lit, à part, à 60 ° pendant 30 minutes au minimum ; Désinfectez les sols et surfaces à l'eau de javel diluée à 0,5% de chlore actif (1 litre de Javel à 2,6% + 4 l d'eau)*

**5. PRENEZ VOTRE TEMPÉRATURE 2 fois par jour et SURVEILLEZ L'APPARITION DE SYMPTÔME(S)** pendant 14 jours :



*Si symptômes contactez par téléphone votre médecin traitant / SOS médecin OU [maladiecoronavirus.fr](http://maladiecoronavirus.fr) ou SAMU Centre 15 si*

- GENE RESPIRATOIRE**
- MALAISE**

Si question sur le coronavirus : Un numéro vert répond à vos questions sur le Coronavirus COVID-19 en permanence, 24h/24 et 7j/7 : [0 800 130 000](tel:0800130000).



### QUELS SONT LES SIGNES ?

