

# COVID -19 : CONDUITE À TENIR CAS COVID-19 POSITIF (JE SUIS UNE PERSONNE MALADE)

**Vous avez été diagnostiqué cliniquement ou testé positif au Coronavirus**

## ADOPTER LES BONNES PRATIQUES

- 1. RESTEZ STRICTEMENT CONFINÉ à domicile**, si vous avez un rendez-vous médical indispensable **portez un MASQUE** pour vous y rendre,  
*Dans un pièce dédiée et bien aérée (3 fois par jour) tout comme le logement. Visez de minimiser les contacts entre les membres du foyer et limiter la contamination du logement. Favorisez un WC dédié et s'ils sont partagés ils doivent répondre à une hygiène stricte (nettoyage avec de l'eau de javel ou par lingette désinfectante).*
- 2. FAITES VOUS PRESCRIRE UN ARRÊT DE TRAVAIL INITIAL d'une durée de 7 à 14 jours.**  
*Entre le 6ème et le 8ème jour sollicitez un avis médical, à distance, pour réévaluer les symptômes. En fonction de mon état l'arrêt pourra être renouvelé 7 jours supplémentaires. L'isolement sera levé 48h après AVIS MEDICAL ET la résolution complète des symptômes et de la fièvre.*
- 3. 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.*



- 4. PORTEZ un MASQUE CHIRURGICAL (à renouveler 3 à 4 fois /jour) et FAVORISEZ une DISTANCE de 2 mètres SANS CONTACT DIRECT,**  
*Le port masque de type chirurgical permet de réduire la diffusion des particules potentiellement infectieuses. Il protège les personnes qui vous entourent mais également l'environnement.*
- 6. 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'EVOLUTION DES SYMPTÔMES 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 ?

