
Recommandations à destination des personnes ayant été en contact avec un cas confirmé de COVID-19

D'après les connaissances disponibles concernant le virus responsable de la maladie COVID-19, celui-ci se transmet par des gouttelettes émises par un patient malade, en particulier lors de contacts étroits. Les symptômes peuvent apparaître jusqu'à 14 jours après ce contact, et se manifestent le plus souvent par de la fièvre, accompagnée de toux.

Vous avez été en contact rapproché avec une personne chez qui une infection au Covid 19 a été confirmée si vous avez été en contact avec elle de la manière suivante :

- en face à face, à moins de 2 mètres, quelle que soit la durée, ou
- si vous avez partagé un espace confiné à moins de 2 mètres pendant plus de 15 minutes consécutives ou cumulées sur 24h.

Ce contact n'est pas considéré à risque si vous ou l'autre personne portiez un masque de soins (chirurgical) ou FFP2 ou grand public en tissu fabriqué selon la norme AFNOR SPEC S76-001 de catégorie 1.

En cas de contact à risque avéré, vous devez vous isoler selon les recommandations suivantes.

Un test (RT-PCR) pour le Covid 19 va vous être prescrit, même si vous n'avez pas de symptômes.

La durée de l'isolement sera déterminée par votre médecin traitant.

Vous devez :

- Rester à domicile, les visites sont proscrites.
- Éviter les contacts avec l'entourage intrafamilial
- Réaliser une hygiène des mains rigoureuse
- Porter un masque chirurgical en présence de toute personne à votre domicile, en dehors des moments de sommeil et de restauration. Le masque doit être changé toutes les 4 heures et en cas de souillure. Vous devez vous laver les mains après toute manipulation du masque. Les masques chirurgicaux sont à retirer en pharmacie.

Vous pouvez consulter une vidéo expliquant la bonne façon de porter un masque chirurgical sur le lien suivant : <https://www.youtube.com/watch?v=KuT1KNfJljc>

Vous devez contrôler votre température deux fois par jour.

En cas d'apparition de symptômes (fièvre supérieure ou égale à 38°C, sensation de fièvre (frissons), syndrome grippal (rhume, mal de gorge), toux/crachat, sensation de gêne respiratoire, ou en cas d'apparition d'une fatigue intense, de douleurs musculaires inhabituelles, de maux de tête,...) vous devez :

- Contacter votre médecin traitant par téléphone
- En cas d'aggravation des symptômes (exemple : gêne respiratoire importante), prendre contact avec le centre 15.

Votre état de santé sera évalué par le médecin afin de vous proposer une prise en charge adaptée.