

4

## JE DÉCLARE DANS L'APPLICATION TOUSANTICOVID AVOIR ÉTÉ DIAGNOSTIQUÉ·E COMME UN CAS DE COVID-19.

Je scanne le QR code ou je saisis le code à 6 caractères qui m'a été transmis avec le résultat par le professionnel de santé qui a réalisé le test. Ainsi, les utilisateurs qui ont été à proximité sont alertés et peuvent aller faire un test.

5

## PENDANT LA PÉRIODE D'ISOLEMENT ET LES 7 JOURS SUIVANTS, J'APPLIQUE STRICTEMENT LES GESTES BARRIÈRES :



**Je porte un masque chirurgical** en présence d'une personne dans la même pièce.



**Je me mouche dans un mouchoir à usage unique** et je me lave les mains après utilisation.



**Je me lave régulièrement les mains** ou j'utilise une solution hydroalcoolique.



**J'évite de me toucher le visage.**



**Je tousse ou j'éternue dans mon coude** ou dans un mouchoir.



**Je ne partage pas mes objets** de tous les jours (téléphone, couverts, serviette de toilette...).

En ce qui concerne mon logement :



**J'aère mon logement** en ouvrant les fenêtres au moins 10 minutes, 3 fois par jour.



**Je place mes déchets** (mouchoirs, masques...) **dans un sac en plastique**, puis je les jette dans la poubelle « ordures ménagères ».



**Je lave mon linge** (draps, serviettes) **à 60°** minimum au moins 30 minutes.



**Je nettoie et je désinfecte** les surfaces que j'ai touchées.

### TOUS ENGAGÉS CONTRE LA COVID-19 !



**#Tous  
AntiCovid**

Soyez alerté·e et alertez les personnes en cas d'exposition à la COVID-19

Téléchargez l'application :



**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**

Liberté  
Égalité  
Fraternité



[www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr](http://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr)

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Pays de la Loire



**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**

Liberté  
Égalité  
Fraternité

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Pays de la Loire



## QUAND ET COMMENT ME SERONT COMMUNIQUÉS LES RÉSULTATS DU TEST ?

### J'AI FAIT UN TEST RT-PCR :

Les résultats me seront envoyés dans les meilleurs délais, selon les modalités qui m'ont été indiquées par le professionnel de santé qui m'a testé-e. Je pourrai aussi consulter mes résultats en me connectant au portail Cyberlab® grâce au lien qui me sera transmis par courriel lorsque les résultats seront disponibles.

En attendant les résultats du test, je limite mes contacts extérieurs et j'applique rigoureusement les gestes barrières. Si j'ai des symptômes ou si je suis identifié-e comme « contact à risque » d'une personne testée positive, je m'isole à mon domicile et j'évite les contacts avec les autres occupants du logement.

### J'AI FAIT UN TEST ANTIGÉNIQUE :

Les résultats me sont communiqués en 15 à 30 minutes par le professionnel de santé qui m'a testé-e.



### QUE FAIRE SI

## MON TEST EST NÉGATIF ?

### JE PEUX REPRENDRE MES ACTIVITÉS TOUT EN CONTINUANT À RESPECTER LES GESTES BARRIÈRES.

Je reste particulièrement prudent-e si j'ai fait un test antigénique, car il est moins sensible que le test RT-PCR.

- ⚠ Si je suis symptomatique et ai plus de 65 ans et/ou si je présente au moins un facteur de risque de forme sévère\*, en cas de test antigénique négatif :
- Je contacte mon médecin traitant pour lui annoncer que mon test antigénique est négatif, si ce n'est pas lui qui a réalisé le test.
  - Je refais un test RT-PCR de contrôle dans un laboratoire.

\* Antécédents cardiovasculaires, diabète, pathologie chronique respiratoire, insuffisance chronique, cancer, obésité

### J'AI ÉTÉ IDENTIFIÉ-E COMME CONTACT À RISQUE D'UNE PERSONNE PORTEUSE DE LA COVID-19 :

- Si j'ai réalisé le test immédiatement après avoir été identifié-e comme contact à risque, je reste isolé-e chez moi jusqu'à la réalisation d'un second test dans le délai indiqué par mon médecin traitant ou l'Assurance Maladie (en général 7 jours après le dernier contact avec la personne malade).
- Si j'ai réalisé le test dans le délai indiqué par mon médecin traitant ou l'Assurance Maladie, je peux reprendre mes activités en continuant à respecter strictement les gestes barrières (voir consignes 5) pendant encore 7 jours et en évitant tout contact avec des personnes fragiles à risque de forme grave.

### DANS TOUS LES CAS :

- En cas d'apparition de symptômes évocateurs de la COVID-19, je contacte mon médecin traitant\*\* et je réalise un nouveau test.
  - En cas de persistance ou d'aggravation des symptômes, je consulte mon médecin traitant\*\*.
- En cas de difficultés respiratoires, j'appelle le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).



### QUE FAIRE SI

## MON TEST EST POSITIF ?

### 1 JE RESTE CHEZ MOI ET JE M'ISOLE POUR ÉVITER DE CONTAMINER LES AUTRES OCCUPANTS DU DOMICILE.

Je vais être contacté-e par l'Assurance Maladie qui me précisera la durée de cet isolement et me prescrira un arrêt de travail si nécessaire. À la fin de la période d'isolement, je respecte strictement les gestes barrières pendant encore 7 jours.



Si possible, je m'installe dans une chambre à part et j'utilise des toilettes et une salle de bain séparées.



Si je suis seul-e, je demande de l'aide pour mes courses et invite la personne à déposer celles-ci sur le palier.



Je ne reçois personne à mon domicile, notamment pas des personnes fragiles à risque de forme grave\*.

\* Personnes de plus de 65 ans, maladies chroniques, personnes présentant une obésité importante, femmes enceintes au 3<sup>ème</sup> trimestre de grossesse...

⚠ En cas de difficultés à respecter les consignes d'isolement, je peux bénéficier d'un accompagnement (aide à domicile, portage de repas ou de médicaments, garde d'enfants...). Sous certaines conditions, une solution d'hébergement peut également m'être proposée. Si je suis concerné-e par ces difficultés, je le signale lors de mon test, lors de la remise des résultats ou lors de l'appel de l'Assurance Maladie ou de l'ARS.

### 2 JE CONTACTE MON MÉDECIN TRAITANT\*\* ET JE SURVEILLE MON ÉTAT DE SANTÉ.

Le plus souvent, je guéris en quelques jours avec du repos, mais mon médecin traitant pourra m'indiquer la marche à suivre, me prescrire des masques chirurgicaux et un arrêt de travail si besoin.



En cas d'aggravation des symptômes, je prends contact avec mon médecin traitant ou j'appelle le 15, notamment en cas de difficultés respiratoires (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

### 3 JE LISTE LES PERSONNES QUE J'AURAI PU CONTAMINER.

Je préviens immédiatement les personnes avec qui j'ai été en contact (entourage familial, amical ou professionnel) :

- 48h avant l'apparition de mes symptômes
- ou, si je n'ai pas de symptômes, dans les 7 jours précédant la date de mon prélèvement.

⚠ Toutes les personnes de mon foyer sont des contacts à risque. Elles doivent également s'isoler et se faire tester, selon les recommandations du médecin traitant ou de l'Assurance Maladie.

Je prépare la liste de ces personnes (noms, prénoms, dates de naissance, coordonnées - de préférence numéro de téléphone).

Les services de l'Assurance Maladie vont m'appeler pour confirmer cette liste. Ils contacteront ces personnes pour qu'elles s'isolent, surveillent leur état de santé et se fassent tester à leur tour.

\*\* Je n'ai pas de médecin traitant, j'appelle le 09 72 72 99 09, 7 jours sur 7 de 8h à 19h. (Service gratuit + prix de l'appel, numéro réservé aux seuls patients susceptibles d'être atteints de la COVID-19 et ne présentant pas de signe de gravité)