

Novembre 2020

Spécial COVID-19

Il nous a semblé important d'apporter les principes généraux d'isolement à adopter que l'on retrouve sur les différents sites officielles.

En effet, Il est nécessaire de respecter une certaine période d'isolement en surveillant son état de santé et en respectant les mesures barrières :

- si l'on est testé positif à la Covid-19 ;
- ou si l'on est en attente d'être dépisté car on présente des signes de la maladie ;
- ou si l'on est en attente d'être dépisté car on est identifié comme une personne ayant été en contact avec un malade ;
- ou si l'on a été testé négatif mais que l'on est personne contact à risque ;
- ou si l'on a été testé négatif mais que l'on vit sous le même toit qu'une personne malade.

L'isolement est la solution indispensable pour se protéger et protéger les autres et ainsi contribuer à stopper l'épidémie.

Dans tous les cas, un certain nombre de mesures doivent être respectées pendant la période d'isolement.

Que se passe-t-il quand on a été en contact avec une personne malade de la Covid-19 ?



Si l'on a été en contact avec une personne testée positive à la Covid-19, il est recommandé, pour se protéger et protéger les autres, de suivre les consignes suivantes :

S'isoler ;

Réaliser un test en suivant les indications données par l'Assurance Maladie ;

Surveiller son état de santé.

Vous pouvez être contacté par l'Assurance Maladie en tant que personne ayant été en contact avec une personne positive à la Covid-19.

POURQUOI S'ISOLER ?

L'isolement est important pour éviter de contaminer ses proches et d'autres personnes même quand on n'a pas de signes de la maladie. En effet, il est possible d'être contagieux 48 heures avant l'apparition des signes, ou encore d'être infecté sans avoir de signes de la maladie. L'isolement permet ainsi d'éviter de contaminer ses proches sans le savoir et de mieux contrôler l'épidémie.

EST-IL POSSIBLE DE TÉLÉTRAVAILLER POUR S'ISOLER ?

Pour respecter les recommandations sanitaires, la possibilité de travailler à distance doit être envisagée. Elle dépend de votre situation professionnelle.

Vous devez vous rapprocher de votre employeur pour envisager la possibilité de télétravailler pendant la durée de l'isolement. Si votre employeur estime que vous ne pouvez pas télétravailler, alors vous pouvez demander un arrêt de travail.

COMMENT DEMANDER UN ARRÊT DE TRAVAIL POUR S'ISOLER ?

Les personnes identifiées comme cas contact à risque peuvent demander un arrêt de travail en ligne sur le site declare.ameli.fr, notamment lorsque vous ne pouvez pas télétravailler.

Après avoir effectué la demande sur declare.ameli.fr, vous pouvez bénéficier d'un arrêt de 7 jours débutant à la date à laquelle l'Assurance Maladie vous a informé que vous étiez cas contact.

Si vous vous êtes isolé avant cette date, l'arrêt pourra être rétroactif dans la limite de 4 jours. Si les résultats du test ne sont pas connus à la fin de l'arrêt initial, vous pouvez demander une prolongation de l'arrêt dans la limite de 7 jours supplémentaires.

À noter : avant de procéder au versement des indemnités journalières, l'Assurance Maladie vérifiera que vous êtes bien connu en tant que cas contact à risque. En cas d'accord, une attestation d'isolement valant arrêt de travail dérogatoire vous sera adressée, qui pourra être présentée à votre employeur.

QUAND PASSER LE TEST RT-PCR DE DÉPISTAGE À LA COVID-19 ?

Le moment où il faut passer le test RT-PCR dépend de votre situation :

Si l'on a des signes de la maladie

Si l'on présente des symptômes ou si les symptômes apparaissent pendant les 7 premiers jours de l'isolement, il faut se faire dépister immédiatement et rester isolé jusqu'au résultat du test.

Si l'on n'a pas de signes et que l'on vit sous le même toit que la personne malade

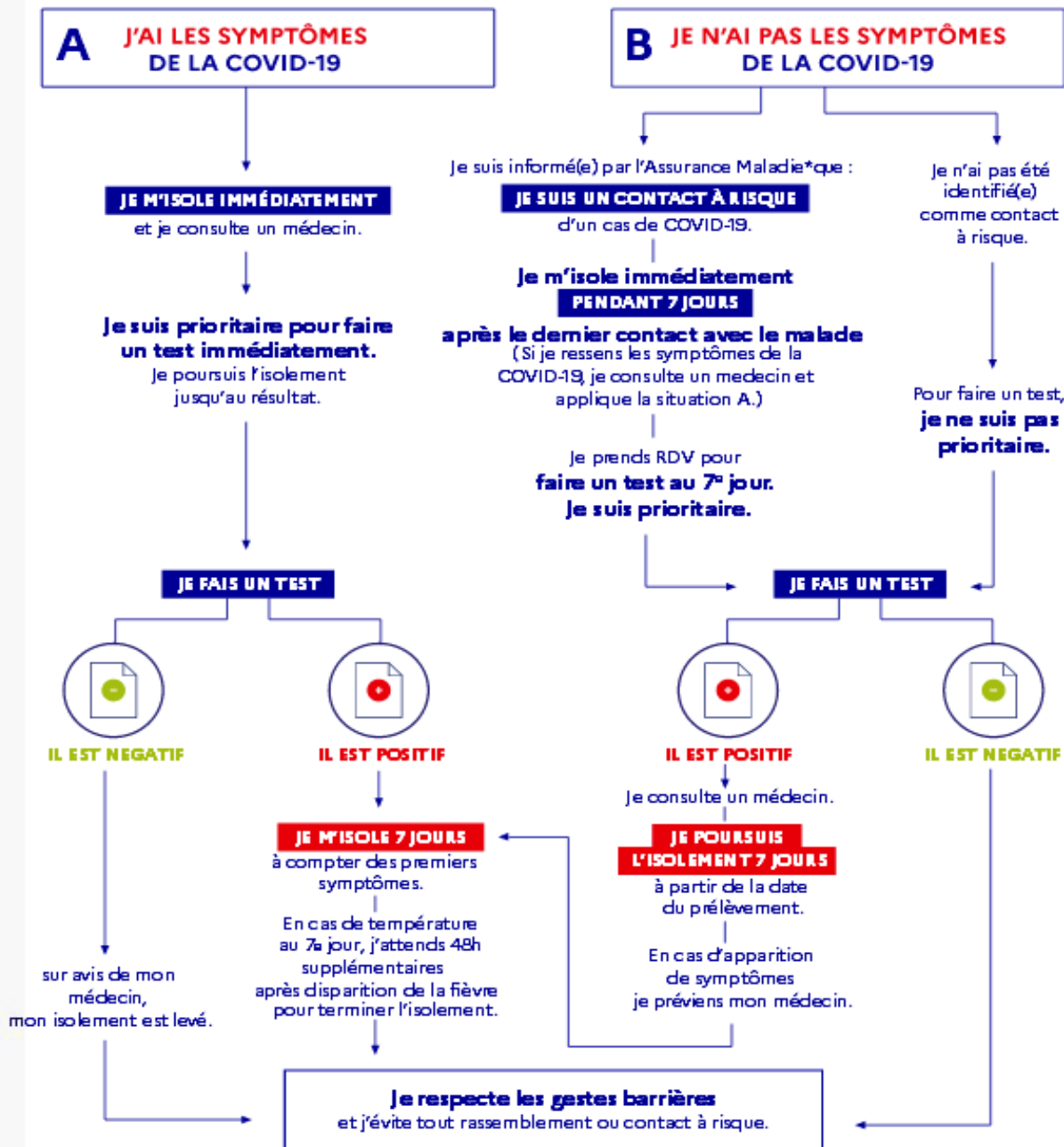
Même si l'on ne présente pas de symptômes, si l'on partage le domicile d'une personne malade, on doit faire un test RT-PCR tout de suite.

Si l'on n'a pas de signes et que l'on ne vit pas sous le même toit que la personne malade

Si l'on ne présente pas de symptômes, on doit rester isolé et attendre au moins 7 jours après le dernier contact avec la personne malade avant de faire le test. Il est inutile de le faire avant cette date car s'il est réalisé trop tôt, il peut être négatif même si vous êtes infecté (phase d'incubation). Une fois le test réalisé, on doit rester isolé jusqu'au résultat.

ISOLEMENT, TEST : QUE FAIRE ?

Je suis contagieux(se) lorsque j'ai des symptômes, mais je peux aussi l'être sans symptômes.
L'isolement est le meilleur moyen de protéger les autres.



*Si je suis informé(e) par un proche qui a la Covid et j'ai eu un contact à risque avec lui (contact rapproché sans masque par exemple), je limite mes contacts et n'attends l'appel de l'Assurance Maladie.

J'ai été en contact à risque avec une personne malade du COVID-19.

J'ai été informé par les équipes de l'Assurance Maladie que j'ai été en contact à risque avec une personne testée positive au virus. Voici les consignes à suivre :

- Je m'isole
- Je me fais tester
- Je surveille ma santé

POURQUOI JE DOIS M'ISOLER

- Pour éviter de contaminer mes proches et d'autres personnes si je suis infecté par le virus et même si je n'ai pas de signe. En effet, on peut être contagieux 48h avant l'apparition des signes ou être infecté sans avoir de signes de la maladie.
- Pour contribuer ainsi à limiter la propagation de l'épidémie.

Pour mon test (prélèvement nasal), je n'ai pas besoin d'ordonnance et je suis prioritaire : l'Assurance Maladie informe directement les laboratoires pouvant réaliser le test et le prend en charge à 100%.

	Je n'ai pas de signes		J'ai des signes ou ils apparaissent pendant mon isolement
	Je vis sous le même toit que la personne malade	Je ne vis pas sous le même toit que la personne malade	
Quand faire le test ?	<ul style="list-style-type: none"> • Immédiatement dans un laboratoire indiqué par l'Assurance Maladie ou sur le site santé.fr. • Je m'isole immédiatement jusqu'au résultat du test. 	<ul style="list-style-type: none"> • 7 jours après mon dernier contact avec la personne malade. • Il est inutile le faire avant car s'il est réalisé trop tôt, il peut être négatif même si je suis infecté. • Je m'isole jusqu'au résultat du test. 	<ul style="list-style-type: none"> • Immédiatement dans un laboratoire indiqué par l'Assurance Maladie ou sur le site santé.fr. • Je reste en isolement.
Mon résultat est positif	<ul style="list-style-type: none"> • Je suis infecté : je reste isolé pendant 7 jours après le début de la maladie si j'ai des symptômes ou après la date du test si je n'en ai pas. Mais, si au bout de ces 7 jours, j'ai encore de la fièvre, je dois rester isolé (une fois que je n'ai plus de fièvre, j'attends 2 jours avant de mettre fin à mon isolement). • Je vais être contacté par les équipes de l'Assurance Maladie pour identifier les personnes avec qui j'ai été en contact à risque (personnes sous le même toit, collègues partageant le même bureau, etc.). 		
Mon résultat est négatif	<ul style="list-style-type: none"> • Je m'isole tant que la personne est malade et pendant 7 jours après sa guérison. • Je dois refaire un test 7 jours après la guérison du malade. • s'il est à nouveau négatif et que je ne présente aucun signe de la maladie, je peux mettre fin à mon isolement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je ne suis probablement pas infecté : je peux mettre fin à mon isolement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je prends contact avec mon médecin et je respecte ses consignes. • Il pourra m'être demandé de poursuivre mon isolement.
	Après les 7 jours suivant la fin de mon isolement, je porte rigoureusement un masque et respecte strictement les mesures barrières.		

COMMENT SURVEILLER MA SANTÉ

MON TEST EST POSITIF, J'AI DES SIGNES DE LA MALADIE OU NON

En général, on guérit en quelques jours avec du repos. En attendant, je surveille l'apparition ou l'aggravation de signes.

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Je prends ma température 2 fois par jour.• En cas de fièvre ou de maux de tête,<ul style="list-style-type: none">- Je peux prendre du paracétamol : 1 gramme, 3 fois par jour maximum (3 grammes par jour au total).- Je ne dois pas prendre d'ibuprofène, ni un autre anti-inflammatoire. | <ul style="list-style-type: none">• Si je prends un traitement pour une autre maladie, je le continue. En cas de doute sur un médicament, j'appelle mon médecin.• Je ne prends pas d'autre traitement sans en avoir parlé à mon médecin ou mon pharmacien. | <ul style="list-style-type: none">• Je n'hésite pas à téléphoner à mon médecin si j'ai un doute ou si je présente des symptômes inhabituels ou pour tout autre problème de santé.• Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes). |
|--|---|---|

MON TEST EST NÉGATIF OU JE N'AI PAS ENCORE MES RÉSULTATS ET JE N'AI PAS DE SIGNES

Pendant mon isolement, je prends **ma température 2 fois par jour** et je surveille l'apparition d'un de ces signes :

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Fièvre (ou sensation de fièvre), frissons• Toux, mal de gorge, nez qui coule• Difficultés à respirer ou une sensation d'oppression dans la poitrine• Fatigue intense inexplicable | <ul style="list-style-type: none">• Douleurs musculaires inexplicables• Maux de tête inhabituels• Perte de l'odorat• Perte du goût des aliments• Diarrhée | <ul style="list-style-type: none">• Pour une personne âgée, l'entourage peut constater une altération brutale de l'état général ou des capacités mentales, de la confusion, des chutes répétées, une aggravation rapide d'une maladie déjà connue. |
|--|---|---|

Si un ou plusieurs signes apparaissent, **même faiblement ou si j'ai un doute**, j'appelle sans délai mon médecin traitant qui pourra me prescrire un nouveau test.

Si je n'ai pas de médecin traitant, j'appelle le 0 800 130 000 (service gratuit + appel gratuit) pour être orienté vers un médecin généraliste. Si je ne trouve pas de laboratoire, je me rends sur [sante.fr](https://www.sante.fr) pour trouver la liste des centres de dépistage.

COMMENT ORGANISER MON ISOLEMENT

- **Je peux rester chez moi**, si les conditions s'y prêtent et après en avoir discuté avec mon médecin.
- **Si j'ai besoin d'être isolé en dehors de chez moi**, l'Assurance Maladie me proposera une solution adaptée.
- **Des masques chirurgicaux** me seront fournis pour la durée de mon isolement, à retirer ou à faire retirer par mes proches en pharmacie.
- Si j'en ai besoin, notamment si je ne peux pas télétravailler, l'Assurance Maladie va m'envoyer **un arrêt de travail** pour couvrir la période où je dois rester isolé.

CHEZ MOI (OU DANS UN LIEU D'HÉBERGEMENT), JE PROTÈGE MON ENTOURAGE

- **Je reste, si possible, dans une pièce séparée** et je ferme la porte. Je ne partage pas mon lit et je prends mes repas seul dans cette même pièce.
- **J'évite les contacts avec les autres personnes de la maison ou du lieu d'accueil**, je ne les touche pas, je ne les embrasse pas.
- **Je porte un masque chirurgical en présence d'une personne dans une même pièce.**
- **Si possible, j'utilise une salle de bain et des toilettes séparées**, que je ne partage pas avec les autres personnes de mon domicile. Si je n'ai pas le choix, les pièces que je partage avec les autres doivent être nettoyées régulièrement. Les personnes qui les utilisent (moi ou les autres) se lavent les mains avant et après utilisation.
- **Je me tiens à plus d'1 mètre des autres personnes** et je limite mes discussions avec elles à moins de 15 minutes.
- **Je ne vois pas les personnes fragiles** : les personnes de plus de 65 ans, celles atteintes de maladies chroniques comme l'hypertension, le diabète, les maladies cardiovasculaires, etc., les personnes présentant une obésité importante et les femmes enceintes au 3^e trimestre de grossesse.
- **Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon** et je les sèche avec une serviette personnelle.
- **J'utilise un mouchoir** si je tousse ou si je me mouche, je le jette puis je me lave les mains.
- **Je ne partage pas mes objets de tous les jours** : serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, etc.
- **Si je suis seul, je demande à mes proches (famille, amis, voisins) de me livrer mes médicaments, mes courses ou mes repas** ou je me les fais livrer par le magasin ou la pharmacie. Je fais déposer le colis sur le palier pour limiter les contacts.
- **Si j'ai besoin de soins ou d'aide à mon domicile**, je choisis si possible une seule personne pour m'aider. Cette personne doit se laver les mains très régulièrement et porter un masque.
- **Je donne des nouvelles à mes proches.**
- **Si je dois sortir chez le médecin, au laboratoire ou à la pharmacie**, je lave mes mains avant de quitter mon domicile, je porte un masque chirurgical et je reste éloigné des autres pendant ma sortie qui doit être la plus courte possible.

COVID-19

JE NETTOIE MON LOGEMENT TRÈS RÉGULIÈREMENT

(si je suis dans un lieu d'hébergement je respecte les consignes)

- **J'aère très régulièrement**
les pièces dans lesquelles je vis en ouvrant les fenêtres (au moins 10 minutes plusieurs fois par jour).
- **Je nettoie et désinfecte les surfaces que j'ai touchées :** poignées de porte, meubles de salle de bains, toilettes, sols, etc., avec le produit que j'utilise habituellement, puis avec un produit contenant de l'eau de javel ou de l'alcool à 70°. Je rince ensuite à l'eau.
- **Je lave :**
 - Mes couverts et ma vaisselle à part avec mon produit vaisselle puis je les sèche. Ou je les lave au lave-vaisselle à 60° C.
 - Mon linge (draps, serviettes de toilette) à 60° C minimum, pendant 30 minutes ou plus. Je le mets directement dans la machine à laver, sans le secouer.
- **Je privilégie des ustensiles de ménages qui ne dispersent pas les poussières** comme une éponge ou une serpillère. Je n'utilise pas l'aspirateur.
- **Après avoir fait le ménage,** je me lave les mains et je les sèche.

J'ÉLIMINE LES DÉCHETS QUI PEUVENT ÊTRE CONTAMINÉS

(si je suis dans un lieu d'hébergement je respecte les consignes)

- **J'utilise un sac plastique** (opaque, volume de 30 litres maximum, fermeture avec liens).
- **Je garde ce sac** dans la pièce où je vis.
- **Je jette dans ce sac uniquement** les masques, mouchoirs en papier, les lingettes et tous les autres supports de nettoyage jetables utilisés.
- **Je ferme ce sac quand il est plein et je le place dans un deuxième sac plastique.**
- **Je ne touche pas à ce sac pendant 24h ;** passé ce délai, je le jette dans le bac à ordures non-recyclables.

J'AI DES QUESTIONS

- Pour toute question ayant un lien avec mon état de santé, j'appelle mon médecin.
- Si je suis seul, si je suis inquiet et que j'ai besoin de parler j'appelle le 0800 130 000.
- **Pour avoir des informations fiables,** je peux consulter le site du gouvernement <https://gouvernement.fr/info-coronavirus.fr> ou le site du ministère des Solidarités et de la Santé <https://solidarites-sante.gouv.fr> rubrique "Tout savoir sur le Covid19".

Plus simple, plus sûr, recevez nos communications par courriel en indiquant votre adresse personnelle à laquelle vous souhaitez les recevoir à : simonecfdt@gmail.com

Pour plus d'infos, Ayez le réflexe CFDT