



Si j'ai des symptômes (toux, fièvre...), je vais sûrement guérir en quelques jours avec du repos.

S'ils s'aggravent, 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).

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.

StopCovid devient Tousanticovid.

## TOUS ENSEMBLE, TÉLÉCHARGEONS TOUSANTICOVID ET BLOQUONS L'ÉPIDÉMIE.

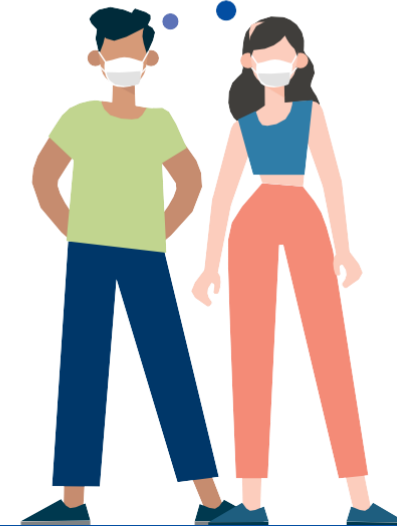
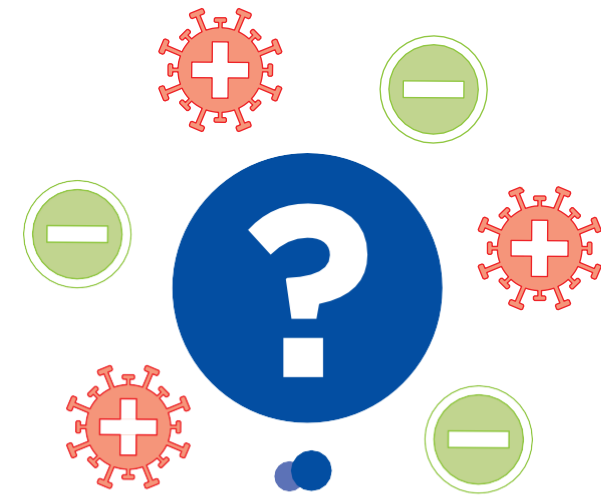
Anonyme, sécurisée et gratuite, téléchargez Tousanticovid :



Plus d'informations dans la rubrique  
« Ma santé au quotidien »  
du site internet de l'ARS Ile-De-France.



[www.iledefrance.ars.sante.fr](http://www.iledefrance.ars.sante.fr)



# JE ME SUIS FAIT TESTER, ET ENSUITE ?

Je viens de faire un test virologique, aussi appelé RT-PCR, pour savoir si je suis infecté-e par la COVID-19...

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

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.



QUE FAIRE SI

## MON TEST EST NÉGATIF ?

### 1 Si j'ai été en contact avec une personne porteuse de la COVID-19 :

il est encore possible que je développe la maladie dans les jours qui viennent.

**Je reste donc isolé-e chez moi pendant la durée qui m'a été indiquée par l'Assurance Maladie**, en respectant strictement les gestes masque et je respecte la distance de 1 mètre avec les autres.

### 2 Dans les autres cas :

**je peux reprendre mes activités tout en continuant à appliquer les gestes barrières.**

En cas d'exposition à risque, j'attends 7 jours et je refais un test. Dans l'attente, je porte un masque et je respecte la distance de 1 mètre avec les autres.

#### Dans mon quotidien, quelles sont les situations les plus à risque ?

Ces situations sans port de masque et sans distanciation physique m'exposent à un risque de contamination :



Évènement festif, familial ou amical



Vestiaire



Co-voiturage



Pause-café



Pause déjeuner

Une contamination à la COVID-19 est aussi possible dans d'autres situations. En toutes circonstances, je reste prudent-e.



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.

En cas de difficulté à m'isoler à mon domicile, un hébergement peut m'être proposé sous certaines conditions (présence de personnes vulnérables au sein du foyer, fort risque de contamination des autres membres du foyer...).

### 2 Je prépare la liste des 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.

Cette liste (noms, prénoms, dates de naissance, coordonnées - de préférence numéro de téléphone) me sera demandée par l'Assurance Maladie qui contactera ces personnes afin qu'elles s'isolent, surveillent leur état de santé et se fassent tester à leur tour.

### 3 Pendant la période d'isolement, j'applique les consignes suivantes :



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



**Je me lave les mains** régulièrement à l'eau et au savon.



**Je me tiens à plus d'1 mètre** des autres personnes **et limite mes discussions** à 15 minutes.



J'utilise des **mouchoirs à usage unique** et je me lave les mains après utilisation.



Si possible, **je m'installe dans une chambre à part** et j'utilise des toilettes 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 partage pas mes objets** de tous les jours (téléphone, couverts, serviette de toilette...).



**Je ne reçois pas à mon domicile les personnes fragiles** à risque de forme grave\*.

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

En ce qui concerne mon logement :



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



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



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



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