

AVANT, PENDANT OU APRÈS MON ISOLEMENT,  
**JE CONTINUE D'APPLIQUER LES GESTES BARRIÈRES,**  
**JE SAUVE DES VIES**



**Se laver  
 régulièrement  
 les mains ou utiliser  
 une solution  
 hydroalcoolique**



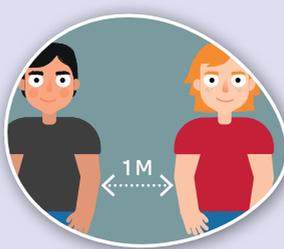
**Tousser ou éternuer  
 dans son coude  
 ou dans un mouchoir**



**Se moucher dans  
 un mouchoir à usage  
 unique puis le jeter**



**Éviter de  
 se toucher le visage**



**Respecter une distance  
 d'au moins un mètre  
 avec les autres**



**Saluer sans serrer  
 la main et arrêter  
 les embrassades**



**Aérer  
 régulièrement  
 vos lieux de vie**



**Porter un masque quand  
 la distance d'un mètre ne  
 peut pas être respectée**



Ne pas jeter sur la voie publique

© ARS Normandie / Le Havre Seine Métropole / Promotion Santé Normandie - décembre 2020



**LE HAVRE**  
 SEINE METROPOLE

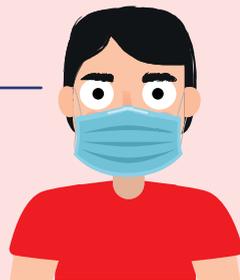
**J'AI ÉTÉ TESTÉ POSITIF À LA COVID-19 OU  
 JE SUIS UNE PERSONNE CONTACT À RISQUE  
 JE M'ISOLE, JE NOUS PROTÈGE**

**Mais pourquoi,  
 et comment ça se passe ?**



## L'ISOLEMENT, POUR QUI ?

- J'ai été testé positif, **je m'isole.**
- Je suis identifié comme personne contact à risque, **je m'isole.**



### Personne contact à risque, quels sont les critères ?

Les personnes contacts à risques sont **identifiées par l'Assurance Maladie** sur la base des contacts d'une personne testée positive à la Covid-19.

Pour être identifié comme personne contact à risque, **il faut avoir été en contact étroit avec une personne infectée.** Plusieurs critères sont pris en compte (durée du contact, lieu, port du masque, etc.) pour déterminer une personne contact à risque.

Les personnes contacts à risque sont systématiquement contactées par téléphone ou SMS par l'Assurance Maladie.

## JE M'ISOLE, MAIS POURQUOI ?

**Si mon test est positif, je m'isole pour protéger mes proches et mon entourage.**

En agissant ainsi, je contribue à limiter la propagation du virus.

**Je dois rester isolé pendant 7 jours.**

**Si je suis une personne contact à risque, je dois également m'isoler** car je peux être infectée sans avoir de signe de la maladie et je peux être contagieux 48h avant l'apparition des signes.

**Je me fais tester au bout des 7 jours** avant de mettre fin à mon isolement si mon test est négatif.

## J'ORGANISE MON QUOTIDIEN

À domicile, je dois limiter mes contacts avec mon entourage au maximum et respecter les mesures barrières (chambre séparée, repas seul, port du masque en présence d'une personne, etc.).

Je profite de cette période à domicile pour faire des activités que j'aime ou que je n'ai pas le temps de faire faire habituellement.

- Si je rencontre des difficultés pour l'isolement, je peux trouver de l'aide, par exemple pour les repas ou pour les courses.
- Si je ne peux pas rester chez moi, d'autres solutions peuvent être proposées.

**Pour trouver de l'aide, je n'hésite pas à en parler aux professionnels présents sur le lieu de dépistage.**

**Je ne suis pas coupé du monde. Je peux garder le contact avec mes amis et mes proches à distance.**

## ET POUR LE TRAVAIL, ÇA SE PASSE COMMENT ?

- **En cas de test positif, je bénéficie d'un arrêt de travail.**

• **Si je suis une personne contact à risque,** l'Assurance Maladie me rappellera ou m'adressera un SMS pour m'indiquer l'accès à un site internet adapté à ma situation personnelle. J'y trouverai toutes les informations utiles sur les mesures sanitaires à respecter et mes droits si je ne peux pas être en télétravail.

• **Je dois garder mes enfants** parce qu'ils ont été en contact avec une personne infectée ou pour fermeture de leur crèche ou établissement scolaire. **Si je ne peux pas télétravailler,** des solutions et indemnités existent, quel que soit mon statut.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [ameli.fr](https://www.ameli.fr)