

# Les bons gestes

*L'épidémie, le confinement et le retour à une vie quotidienne bousculée par de nouvelles habitudes ont eu un impact non négligeable sur la santé des françaises et des français.*

*Pour continuer à prendre soin des autres et de soi, retrouvez les conseils et contacts mis en place par Santé Publique France et l'Agence Régionale de Santé des Pays de la Loire.*

**Coronavirus/Covid-19, qu'est-ce que c'est ?**



## Le coronavirus c'est quoi ?



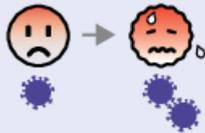
Le coronavirus est un virus. Il donne une nouvelle maladie qu'on appelle le Covid-19.



Cette maladie donne surtout : toux, fièvre, difficultés à respirer.



Le plus souvent, cette maladie n'est pas grave et on guérit très facilement.

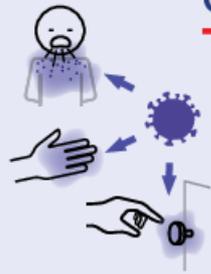


Mais parfois elle peut être grave. Surtout pour les personnes âgées de plus de 70 ans et les personnes fragiles qui ont déjà une autre maladie. Par exemple : diabète, problèmes respiratoires, maladie des reins, cancer, VIH, etc.

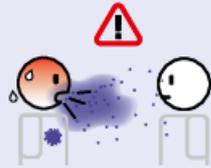


Pour l'instant il n'existe pas de traitement ni de vaccin pour le Covid-19.

## Comment s'attrape le coronavirus ?



Ce virus se trouve dans les postillons, la salive, sur les mains et les objets touchés par une personne qui a le coronavirus.



On peut l'attraper très facilement quand on est près d'une personne infectée qui parle ou qui tousse, ou quand on touche des objets où il y a des postillons.



**Attention :** on peut avoir le coronavirus sans avoir de signe de maladie. Mais on peut quand même transmettre le virus. C'est pour ça qu'il faut rester loin des autres personnes, même si on se sent en forme.

Santé publique France - 23 mars 2020 - Réf. W-1000-0012003

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[gouvernement.fr/info-coronavirus](https://gouvernement.fr/info-coronavirus)



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

ou contactez un professionnel de santé ou une association

Gestes barrières



COVID-19

## PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement  
les mains ou utiliser  
une solution  
hydro-alcoolique



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



Porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas  
être respectée et dans tous les lieux où cela est obligatoire

www.solidarites-sante.gouv.fr



GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS



0 800 130 000

(appel gratuit)

Prendre soin de soi



## Vous vous sentez stressé, anxieux ou déprimé ?



C'est normal de ne pas se sentir très bien pendant cette période : isolement, difficultés financières, crainte de la maladie, peur pour nos proches...

Nous sommes tous concernés et il est possible de se faire aider.

### 7 conseils pour la vie de tous les jours :



**Restez en lien avec votre entourage :** tous les jours par téléphone, SMS ou visio (Skype, WhatsApp...).



**Aidez vos voisins, votre famille, ceux qui ont besoin de vous.** Vérifiez qu'ils vont bien, proposez de l'aide : courses, aller à la pharmacie, garder un enfant, etc.



**N'écoutez pas les informations toute la journée, c'est angoissant.** Attention aux fausses informations.

## Coronavirus – Prendre soin de soi • 5



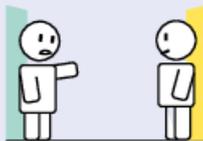
**Organisez vos journées :** se lever le matin, se coucher le soir et prendre ses repas aux mêmes heures. Jouez avec vos enfants, passez de bons moments avec ceux qui vivent avec vous, faites un peu d'activité... tout ça fait du bien.



**Limitez l'alcool et le tabac** car ils peuvent augmenter l'angoisse.



**Prenez soin de votre santé.** Contactez un médecin, que ce soit pour le coronavirus ou un autre problème de santé.



**Parlez-en autour de vous,** si vous êtes angoissé, si vous avez des difficultés avec vos enfants ou votre entourage.

Des professionnels et des associations sont là pour vous écouter et vous soutenir au :



**0 800 130 000**

Tous les jours 24h/24  
Appel gratuit



Liste des services d'aide :

[www.santepubliquefrance.fr/coronavirus/sante-mentale](http://www.santepubliquefrance.fr/coronavirus/sante-mentale)

Santé publique France - 23 avril 2020 - Réf. M1005-001-200-4

Je suis une personne contact d'un cas de COVID-19



## J'ai été en contact à risque avec une personne testée positive à la Covid-19.

Voici les consignes à suivre :

- Je m'isole (ou je prends des précautions particulières)
- Je me fais tester gratuitement (sur présentation d'un justificatif : SMS, mail ou courrier de l'Assurance maladie ou de l'ARS)
- Je surveille ma santé

### POURQUOI JE DOIS M'ISOLER (OU JE PRENDS DES PRECAUTIONS PARTICULIERES)

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

### QUAND FAIRE LE TEST ET QUELLE CONDUITE À TENIR ?

	Je suis une personne-contact à <b>risque modéré</b> Je suis complètement vacciné et je ne souffre pas d'une immunodépression grave	Je suis une personne-contact à <b>risque élevé</b> Je ne suis pas vacciné ou de façon incomplète ou j'ai une immunodépression grave
<b>Quand faire le test ?</b>	1. Un <b>premier test immédiatement</b> dans un laboratoire indiqué par l'Assurance Maladie ou sur le site santé.fr. 2. Puis, un <b>second test</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 7 jours après mon dernier contact avec le cas confirmé.</li> <li>- Ou 7 jours après guérison du cas confirmé, si je vis sous le même toit (soit le plus souvent 17 jours après le début de sa maladie ou après son test).</li> </ul>	
<b>Conduite à tenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Je ne suis pas tenu de m'isoler</b> jusqu'au résultat du test. Mais je dois porter un masque chirurgical dans l'espace public (et chez moi si je vis sous le toit du cas confirmé) et je limite mes interactions sociales.</li> <li>• <b>J'informe</b> les personnes rencontrées 48h après mon dernier contact avec le cas confirmé et leur recommande de limiter leurs contacts sociaux et familiaux.</li> <li>• <b>Je réalise</b> une auto-surveillance et je fais immédiatement un test (pas d'auto-test) si de la fièvre ou d'autres symptômes apparaissent.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans attendre le résultat du test, je m'isole <b>immédiatement jusqu'au second test</b>.</li> </ul>
<b>Mon résultat est positif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Je suis infecté</b> : je reste isolé pendant 10 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 10 jours, j'ai encore de la fièvre, je dois rester isolé. J'arrête mon isolement 2 jours après l'arrêt de la fièvre.</li> <li>• <b>Je vais être contacté</b> 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.).</li> </ul>	
<b>Mon résultat est négatif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Si mon premier test est négatif</b> : je ne suis pas tenu de m'isoler. Mais je dois porter un masque dans l'espace public (ou au domicile si je vis sous le même toit que le cas confirmé) et je limite mes interactions sociales.</li> <li>• <b>Si mon deuxième test est négatif et en l'absence de symptômes</b> : je peux mettre fin aux précautions supplémentaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Si mon premier test est négatif</b> : je poursuis mon isolement.</li> <li>• <b>Si mon deuxième test est négatif et en l'absence de symptômes</b> : mon isolement prend fin.</li> </ul>

CW-3005-006-2110

\* Une vaccination est complète si on a reçu une ou deux doses selon le vaccin et un éventuel antécédent documenté d'infection, depuis au moins 7 jours (vaccins Comirnaty® de Pfizer, COVID-19 Vaccine Moderna®, Vaxzevria® d'AstraZeneca et Covishield® d'AstraZeneca) ou 4 semaines (vaccin Covid-19 vaccin Janssen®).

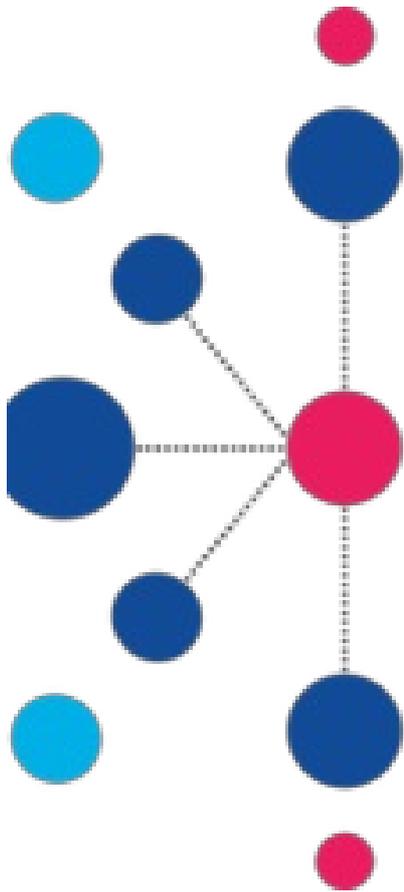
Et aussi



**Me faire dépister**



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



# Santé publique France

Santé Publique France