

## Je limite la transmission du virus en adoptant la bonne conduite à tenir.

Quelques principes simples et essentiels pour limiter la diffusion du virus dans la population :

- **Je me protège et je protège mon entourage** en appliquant les mesures barrières.
- **Je consulte immédiatement** un médecin en cas de signes du COVID-19, même s'ils sont faibles ou si j'ai un doute.
- **Je fais le test rapidement** si le médecin me l'a prescrit.
- **Je m'isole tout de suite** si je suis malade ou si j'ai été en contact à risque avec une personne malade.

### 1 - J'APPLIQUE LES MESURES BARRIÈRES

- Je me **lave régulièrement les mains**.
- Je tousse ou j'éternue **dans mon coude** ou dans un mouchoir.
- Je me mouche dans **un mouchoir à usage unique** : je me lave les mains après.
- Je ne serre pas les mains et j'évite les embrassades.
- Je reste à une distance **d'au moins 1 mètre** des autres.
- **En complément, je porte un masque grand public** quand je ne peux pas être à plus d'1 mètre d'une autre personne, dès que je suis en présence d'une personne fragile et dans tous les lieux où cela est obligatoire.

### 2 - JE CONNAIS LES PREMIERS SIGNES DE LA MALADIE POUR LES IDENTIFIER RAPIDEMENT

- Fièvre (ou sensation de fièvre), frissons
- Douleurs musculaires inexpliquées
- 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.
- Toux, mal de gorge, nez qui coule
- Maux de tête inhabituels
- Difficultés à respirer ou une sensation d'oppression dans la poitrine
- Perte de l'odorat
- Perte du goût des aliments
- Fatigue intense inexpliquée
- Diarrhée

### 3 - J'AI DES SIGNES DE LA MALADIE, JE CONTACTE MON MÉDECIN

- Si un ou plusieurs signes apparaissent, **même faiblement ou si j'ai un doute**, j'appelle **sans délai** mon médecin traitant pour être testé dans les 24 heures.
- **Si je n'ai pas de médecin traitant**, j'appelle le 0 800 130 000 (service gratuit + appel gratuit). Dans tous les cas, je peux faire un test dans un laboratoire sans prescription médicale, entièrement pris en charge par l'Assurance Maladie
- **En attendant mon rendez-vous avec un médecin et le résultat de mon test**, je m'isole immédiatement et je me tiens à distance de toute personne, y compris de mes proches. Je porte un masque si je dois sortir ou si je suis en présence d'autres personnes.
- **Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).**

## COVID-19

### 4 - JE FAIS MON TEST

- Le test est pris en charge à 100%.
- En attendant les résultats du test (24 à 48 heures), je reste isolé à mon domicile, je me protège et je protège mes proches.

### 5 - MON TEST EST POSITIF, JE M'ISOLE À MON DOMICILE JUSQU'À LA GUÉRISON

- **Mon isolement doit durer 7 jours.** À la fin de cette période, si je n'ai plus de fièvre, je peux sortir de l'isolement. 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.
- Si l'isolement à domicile n'est pas possible, des solutions d'hébergement peuvent m'être proposées par l'Assurance Maladie.
- Si besoin, mon médecin me prescrit un **arrêt de travail**. Il me remet une fiche avec toutes les explications.

### 6 - J'AIDE À IDENTIFIER LES PERSONNES QUI ONT ÉTÉ EN CONTACT À RISQUE AVEC MOI

- Le médecin m'aide à faire la **liste des personnes** avec lesquelles j'ai eu le plus de contact comme celles qui habitent avec moi. Elles devront aussi être isolées et faire le test.
- Je serai ensuite **contacté dans les 24h par l'Assurance Maladie** pour finir d'identifier toutes les autres personnes que j'aurais pu contaminer, au-delà de mon foyer.

### QUE FAIRE SI JE SUIS UNE PERSONNE À RISQUE DE FORMES GRAVES DE COVID-19

Je respecte toutes les mesures précédentes mais je suis encore plus vigilant :

- J'évalue ma situation avec mon **médecin** et je lui demande conseil pour prendre les bonnes décisions vis-à-vis de ma santé : déplacements, travail, contacts,...
- Je continue, dans la mesure du possible, à **limiter mes déplacements** et à **éviter les transports en commun** ou à défaut à éviter les heures de pointe.
- Je privilégie les **périodes les moins fréquentées pour faire mes courses**.
- Si possible, je privilégie le **télétravail**.
- Je continue à prendre mes **médicaments** et à me rendre à mes **rendez-vous médicaux**

**LISTE DES PERSONNES À RISQUE DE FORME GRAVE DU COVID-19**

- **Les personnes âgées de 65 ans et plus**, en particulier celles de plus de 70 ans
- **Les personnes avec antécédents (ATCD) cardiovasculaires**  
(hypertension artérielle compliquée ATCD d'accident vasculaire cérébral ou de coronaropathie, de chirurgie cardiaque, insuffisance cardiaque).
- **Les diabétiques, non équilibrés ou présentant des complications**
- **Les personnes ayant une pathologie chronique respiratoire**  
(broncho pneumopathie obstructive, asthme sévère, apnées du sommeil, mucoviscidose,...).
- **Les patients ayant une insuffisance rénale chronique dialysée**
- **Les malades atteints de cancer évolutif sous traitement** (hors hormonothérapie)
- **Les malades atteints de cirrhose**
- **Les personnes présentant une obésité**  
(indice de masse corporelle (IMC) > 30 kg/m<sup>2</sup>).
- **Les personnes avec une immunodépression congénitale ou acquise**
- **Les personnes présentant un syndrome drépanocytaire majeur**  
ou ayant un antécédent de splénectomie.
- **Les femmes enceintes**,  
au 3<sup>e</sup> trimestre de la grossesse.

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**



**GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS**



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

## 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	
<b>Quand faire le test ?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Immédiatement</b> dans un laboratoire indiqué par l'Assurance Maladie ou sur le site santé.fr.</li> <li>• <b>Je m'isole immédiatement</b> jusqu'au résultat du test.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>7 jours après mon dernier contact</b> avec la personne malade.</li> <li>• Il est inutile le faire avant car s'il est réalisé trop tôt, il peut être négatif même si je suis infecté.</li> <li>• <b>Je m'isole</b> jusqu'au résultat du test.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Immédiatement</b> dans un laboratoire indiqué par l'Assurance Maladie ou sur le site santé.fr.</li> <li>• <b>Je reste en isolement.</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 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).</li> <li>• <b>Je vais être contacté par les équipes de l'Assurance Maladie</b> 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>• Je m'isole tant que la personne est malade et pendant 7 jours après sa guérison.</li> <li>• <b>Je dois refaire un test 7 jours après la guérison du malade.</b></li> <li>• s'il est à nouveau négatif et que je ne présente aucun signe de la maladie, je peux mettre fin à mon isolement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Je ne suis probablement pas infecté</b> : je peux mettre fin à mon isolement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Je prends contact avec mon médecin</b> et je respecte ses consignes.</li> <li>• Il pourra m'être demandé de <b>poursuivre mon isolement.</b></li> </ul>
	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.

- **Je prends ma température 2 fois par jour.**
- **En cas de fièvre ou de maux de tête,**
  - 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.
- **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.
- **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** :

- 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
- Douleurs musculaires inexplicables
- Maux de tête inhabituels
- Perte de l'odorat
- Perte du goût des aliments
- Diarrhée
- **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://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<sup>e</sup> 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".

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**



**GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS**



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

## J'ai les signes de la maladie du COVID-19.

### La conduite à tenir :

- 1- Je me fais tester, je m'isole et je respecte les gestes barrières
- 2- Je liste les personnes que j'aurais pu contaminer
- 3- Si mon test est positif, je surveille mon état de santé et je reste isolé

### 1- JE ME FAIS TESTER, JE M'ISOLE ET JE RESPECTE LES GESTES BARRIÈRES

- Mon médecin m'a prescrit un **test à réaliser rapidement** et m'oriente vers le laboratoire spécialisé le plus proche. Je me suis rendu dans un laboratoire pour effectuer un test. Ce test se fait à partir d'un **prélèvement nasal**.
- **En attendant le résultat, je m'isole.**
- Mon médecin m'aura prescrit des **masques chirurgicaux** que je porte si je suis en présence d'autres personnes.
- Je peux également avoir accès à des masques chirurgicaux en pharmacie, en présentant le résultat positif de mon test.

### 2- JE LISTE LES PERSONNES QUE J'AURAIS PU CONTAMINER

- J'ai informé mon médecin des personnes de mon entourage familial, amical ou professionnel avec qui j'ai été en contact au cours des 48 heures avant l'apparition des signes et jusqu'à ce que je m'isole (personnes vivant sous le même toit, collègues partageant mon bureau...).
- Si mon test est positif, les services de l'Assurance Maladie m'appelleront pour confirmer ou compléter cette liste. Puis, ils contacteront ces personnes pour qu'elles s'isolent, surveillent leur état de santé et se fassent tester à leur tour. Ainsi nous évitons tous de continuer à diffuser le virus.
- Si mon test est négatif, j'appelle mon médecin et je respecte ses consignes.

### 3- SI MON TEST EST POSITIF, JE SURVEILLE MA SANTÉ

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

- Je prends ma température **2 fois par jour**.
- En cas de fièvre ou de maux de tête,
  - 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.
- 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.
- 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).

#### 4- SI MON TEST EST POSITIF, JE RESTE ISOLÉ

##### POURQUOI JE DOIS M'ISOLER ?

- Pour éviter de contaminer mes proches et d'autres personnes.
- Pour empêcher ainsi la propagation de l'épidémie.

##### JUSQU'À QUAND M'ISOLER ?

- Mon médecin me le précisera mais je dois être isolé **au minimum 7 jours** après l'apparition des premiers signes de la maladie. À la fin de cette période, si je n'ai plus de signes de la maladie, je peux sortir de l'isolement.
- Pendant les 7 jours suivant la fin de mon isolement, je porte rigoureusement un masque et respecte strictement les mesures barrières.
- **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.
- Si nécessaire, un **arrêt de travail** me sera donné.

##### 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 faire retirer par mes proches dans n'importe quelle pharmacie.

##### >> 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<sup>e</sup> 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".

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**



**GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS**



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