



01



Je vais bien



1 Je me protège et protège les autres. Je diminue mes contacts et reste à distance



2 Je me lave les mains très souvent



3 Je porte un masque y compris à mon domicile quand j'ai de la visite



4 J'aère mon habitation 15 mn toutes les heures et je veille à une bonne hygiène



JE CONTINUE MON SUIVI MEDICAL ET MES SOINS

02



Je suis personne contact

1 Je demande conseil à mon professionnel de santé et je contacte mon médecin



2 Je respecte les gestes barrières



3 Je fais un test



En attendant les résultats



4 Je ne vais pas travailler et si je suis positif, je m'isole le plus possible encore au moins 7 jours



JE RECONTACTE MON MEDECIN

03



J'ai des symptômes

Fatigue inhabituelle
Fièvre, courbatures, mal à la tête
Diarrhée
Nez qui coule, toux, difficultés respiratoires
Perte de goût et d'odorat...

1 Je contacte mon médecin traitant



2 Je respecte les gestes barrières



3 Je fais un test rapide avec mon professionnel de proximité



4 Je m'isole le plus possible au moins 7 jours et jusqu'à 2 jours après disparition des symptômes



JE RECONTACTE MON MEDECIN

Tous les soignants sont présents à vos côtés pour répondre à vos questions sur la crise sanitaire que nous vivons.
N'hésitez pas à contacter votre infirmier, votre masseur kinésithérapeute, votre pharmacien, votre médecin...

Ils sauront vous guider sur l'offre de soins qui vous correspond, que ce soit pour la COVID, ou pour vos problèmes de santé aigus actuels et tout particulièrement pour votre suivi habituel à ne pas interrompre.

Nous vous demandons de :

- vous protéger
- protéger les autres
- réduire au maximum vos contacts extérieurs.

Portez un masque lorsqu'une personne qui ne fait pas partie de votre domicile vient chez vous : livreurs, artisans, auxiliaire de vie, famille, amis, soignants...

Exigez qu'eux aussi portent un masque.

L'**aération des pièces** est une autre mesure primordiale : au moins 15 mn avant que les personnes viennent chez vous et après leur départ.

Par ailleurs, en attendant le résultat d'un test, il est essentiel de **vous isoler** au moins 7 jours, dans une pièce unique, tout comme si vous étiez positif.

Demandez à vos soignants habituels de vous conseiller sur les mesures à prendre.

Nous, les soignants nous vous remercions des efforts que vous faites pour nous aider à soigner les plus fragiles, en vous protégeant et en nous protégeant.

Nous sommes tous là pour vous orienter, vous conseiller et vous soigner durant cette crise sanitaire comme nous le faisons hier et continuerons à le faire demain



Document créé par l'ensemble des professionnels de santé de votre territoire

