



VOYAGEURS : JE DOIS RESPECTER UNE QUATORZAINE

Conduite à tenir

Pourquoi ?

- Pour éviter de contaminer mes proches et d'autres personnes et limiter la propagation de l'épidémie.
- Même si je n'ai pas de symptômes, je peux être contagieux 48 h avant l'apparition des signes ou être infecté sans avoir de signes.

Où dois-je effectuer une quatorzaine ?

- À mon domicile si je dispose d'un logement adapté pour m'isoler des personnes partageant mon domicile, notamment si elles sont à risque de forme grave de COVID-19.
- Dans un lieu d'hébergement dédié si je ne dispose pas d'une adresse de domiciliation ou si mon logement n'est pas adapté. Pour identifier un lieu d'hébergement, j'appelle la cellule territoriale d'appui à l'isolement (CTAI) au numéro :

Que dois-je faire ?

- Je m'engage à rester dans un même lieu pour la durée totale de ma quatorzaine.
- Je limite mes sorties pour subvenir aux besoins essentiels.



Je porte un masque pour sortir de mon domicile ou en présence d'une personne dans une même pièce. Je me tiens à plus d'un mètre des autres personnes. Je limite la discussion à 15 minutes.

- Si je partage mon logement :
 - j'évite les contacts avec les autres personnes de la maison ou du lieu d'accueil ;
 - je reste si possible dans une pièce séparée ;
 - j'utilise si possible une salle de bains et des toilettes séparées ;
 - je n'ai aucun contact avec des personnes fragiles, même en prenant des précautions (personnes âgées de 65 ans et plus, porteuses d'une maladie chronique, présentant une obésité importante ou femmes enceintes au 3^e trimestre).
- Je continue à appliquer les gestes barrières : lavage fréquent des mains, utilisation de mouchoirs à usage unique, maintien d'une distance de plus d'un mètre avec les autres personnes. Je ne partage pas mes objets de tous les jours.



- J'aère très régulièrement et je désinfecte quotidiennement les surfaces que j'ai touchées.

Que dois-je surveiller ?

- Je prends ma température 2 fois par jour et je surveille l'apparition de signes, même légers :
 - 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 inexpliquée ;
 - douleurs musculaires inexpliquées ;
 - maux de tête inhabituels ;
 - perte de l'odorat ;
 - perte du goût des aliments ;
 - diarrhée.
- Si un ou plusieurs signes apparaissent, même faibles, ou si j'ai un doute, je prends contact avec un médecin ou j'appelle le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes). Si j'ai des difficultés à respirer, **j'appelle le 15**.

