



VOYAGEURS : J'AI EU DES SYMPTÔMES DANS L'AVION ET MON TEST COVID EST POSITIF

Conduite à tenir pendant mon isolement

Je dois m'isoler

- Pour éviter de contaminer mes proches et d'autres personnes car je suis infecté par le virus.
- Pour contribuer ainsi à limiter la propagation de l'épidémie.

Où dois-je m'isoler ?

- 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, je signale cette situation au médecin ou aux autorités.

À domicile ou dans mon lieu d'hébergement, je protège mon entourage

- Je reste isolé dans un même lieu (le moins de contacts possibles avec mon entourage, etc.).
- **Je porte un masque chirurgical 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.
- 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 serai suivi et régulièrement contacté par l'agence régionale de santé.
- Je surveille mes symptômes, j'appelle le 15 si je note une aggravation de mon état de santé, en particulier si j'ai du mal à respirer.



Je désinfecte 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 quotidiennement 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 un virucide répondant à la norme EN 14476. Je rince ensuite à l'eau. Je peux aussi utiliser un produit détergeant-désinfectant en une seule étape.
- 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 sauf s'il est muni d'un filtre HEPA.
- 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 24 h ; passé ce délai, je le jette dans le bac à ordures non-recyclables.

