

# Covid-19 : symptômes et comportements

Face au coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage.

## Levée du confinement au 11 mai : comment faire si j'ai des symptômes ?

1. Contactez un médecin en cas de symptômes
  - S'il n'est pas disponible, un médecin de garde ou bien le SAMU.
  - Toux, fièvre, gêne respiratoire, perte de goût ou de l'odorat
2. Se faire tester et s'isoler préventivement
  - Si le médecin le juge opportun, il vous prescrira un test de dépistage en vous orientant vers un hôpital, un laboratoire de ville, un drive. Le test pourra également être réalisé chez vous via une équipe mobile. Ce dépistage sera pris en charge à 100% par la Sécurité sociale.
3. Rester isolé avant le résultat et si le test s'avère positif au Covid-19
  - Si le test est positif, l'isolement devra se poursuivre jusqu'à deux jours après guérison des symptômes c'est-à-dire en moyenne pendant 8 à 10 jours.
  - Si vous ne vivez pas seul, il sera recommandé de rester dans une pièce spécifique, d'éviter les contacts avec les autres occupants, d'aérer régulièrement son logement, de se laver les mains fréquemment, d'éviter de toucher des objets qui peuvent être touchés par les autres et de désinfecter les surfaces régulièrement touchées, comme les poignées de porte ou les téléphones portables.
4. Rechercher les cas contacts
  - Quand un malade sera identifié, vous serez contacté par l'Assurance maladie pour procéder à une enquête et dresser la liste des personnes vous aurez pu contaminer : entourage familial, amical, professionnel en contact rapproché avec le malade jusqu'à deux jours avant le début des signes de la maladie.
  - Gardez à l'esprit que si vous gardez une distanciation physique et que vous portez un masque, vous n'êtes alors pas un cas contact.
5. Rester chez vous si vous êtes un cas contact
  - L'isolement est favorisé pour éviter de contaminer votre entourage. Si un isolement à votre domicile est compliqué ou impossible : dites-le à votre médecin, des dispositifs d'isolement hors domicile sont possibles.
  - L'isolement durera au moins 14 jours, sauf si le médecin propose de l'alléger.
  - Si vous restez confiné chez vous et vivez avec quelqu'un : désinfectez tous les objets touchés et les points de contacts. Portez également un masque en permanence en dehors de votre chambre.

## Symptômes et comportements responsables

- Je me lave très régulièrement les mains
- Je tousse ou éternue dans mon coude ou dans un mouchoir
- J'utilise des mouchoirs à usage unique et je les jette
- Je salue sans serrer la main, j'arrête les embrassades

## Quels comportements à adopter ?

## Coronavirus COVID-19

### Coronavirus : quel comportement adopter ?

#### Je n'ai pas de symptôme

**Je ne vis pas avec un cas COVID-19**

- Je reste confiné chez moi.
- Je respecte la consigne de distanciation.
- Je respecte les gestes simples pour me protéger et protéger mon entourage.
- Je ne sors que pour l'approvisionnement alimentaire.
- Je télétravaille si disponible.
- Je ne sors travailler si j'ai une autorisation.

**Je vis avec un cas COVID-19**

- Je reste à mon domicile et je m'isole.
- Je respecte les gestes simples pour me protéger et protéger mon entourage.
- Je surveille ma température 2 fois par jour et l'apparition de symptômes (toux, fièvre, difficultés respiratoires).
- Je suis arrêté sauf si le télétravail est disponible.
- Si je suis personnel de santé, je poursuis le travail avec un masque.

#### J'ai des symptômes (toux, fièvre)

**Je tousse et/ou j'ai de la fièvre**

- J'appelle un médecin (médecin traitant, téléconsultation).
- Je reste à mon domicile et je m'isole.

**Je tousse et j'ai de la fièvre, j'ai du mal à respirer et/ou j'ai fait un malaise**

J'appelle le 15

**Pour plus d'information concernant le coronavirus COVID-19**  
 je peux consulter le site « [www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus) » ou appeler le numéro vert 0800 130 000

**Se laver les mains très régulièrement**

**Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir**

**Utiliser des mouchoirs à usage unique**

**Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades**

## Covid-19 positif : quel comportement si je dois rester à la maison jusqu'à ma guérison ?

### Je suis atteint par le coronavirus et je dois rester chez moi jusqu'à ma guérison.

En général, la guérison intervient en quelques jours avec du repos et, si besoin, avec un traitement contre la fièvre.

En attendant, quelles sont les précautions à prendre pour mes proches et moi ?

#### 1 - JE SURVEILLE MON ETAT DE SANTÉ

- Je prends ma température 2 fois par jour.
- Je prends ma température à l'aide d'un thermomètre.
- Je ne prends pas de paracétamol pour faire baisser la fièvre, mais pas plus de 1 gramme, 3 fois par jour (3 grammes au total).
- Je ne dois pas prendre d'anti-inflammatoires comme l'ibuprofène sans avis de mon médecin.
- Si j'ai un traitement habituel, je ne l'arrête pas. En cas de doute sur un médicament, j'appelle mon médecin.
- Je ne prends pas d'autres traitements sans en avoir parlé à mon médecin ou mon pharmacien.
- Je donne des nouvelles à mes proches.
- Si j'ai un doute sur l'évolution de ma maladie, si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15 ou le 112 pour les personnes atteintes ou malade.

#### 2 - CHEZ MOI, JE PROTÈGE MON ENTOURAGE

- Évite les contacts avec les autres personnes de la maison. Si possible, je ne les touche pas. Je ne les embrasse pas.
- Je me tiens à plus d'un mètre de mes proches et je limite mes déplacements à moins de 15 minutes.
- Je ne parle pas à mes proches de personnes atteintes ou de personnes âgées.
- Je ne reste, si possible, dans une pièce séparée et je ferme la porte. Je ne partage plus mon lit et je prends mes repas seuls dans une chambre.
- Je lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon et je les sèche avec une serviette ou un mouchoir.
- J'évite de me toucher les yeux, le nez, la bouche et le visage.
- J'évite un mouchoir que je jette ensuite dans une poubelle fermée si je tousse ou si je me mouchoie.
- Je place mes déchets (mouchoirs, serviettes, etc.) dans un sac en plastique, puis je les jette dans la poubelle à l'extérieur.
- Je nettoie la salle de bain et les toilettes après les avoir utilisées avec de l'eau de javal ou des produits désinfectants.
- Je ne partage pas mes objets de tous les jours : serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, etc.

### 3 - JE NETTOIE MON LOGEMENT RÉGULIÈREMENT

- Faire très régulièrement les pièces dans lesquelles je vis en couvrant les surfaces (au moins 10 minutes plusieurs fois par jour).
- Nettoie et désinfecte les surfaces que j'ai touchées : poignées de porte, meubles de salle de bain, toilettes, vases, etc., avec le produit que j'utilise habituellement, puis avec un produit contenant de l'eau de javal. Je rince ensuite à l'eau.

- Je lave : mes couvertures 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 ou plus, pendant 30 minutes ou plus, je le mets directement dans la machine à laver, sans le secouer.

- Je privilégie des ustensiles de ménage qui ne dépassent pas les poignées comme une éponge, une serviette... Je rince bien l'éponge.
- Après avoir fait le ménage, je me lave les mains et je les sèche.

#### 4 - POUR M'ORGANISER TOUS LES JOURS

- Si je suis malade, je demande à mes proches (famille, amis, voisins) de faire 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 une personne aide à mes déchets, elle doit se laver les mains très régulièrement.

Se laver très régulièrement les mains

Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir

Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter

Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

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

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS
 0800 130 000  
(appel gratuit)

### Coronavirus : quel comportement adopter ?

#### Je n'ai pas de symptôme

**Je ne vis pas avec un cas COVID-19**

- Je reste confiné chez moi.
- Je respecte la consigne de distanciation.
- Je respecte les gestes simples pour me protéger et protéger mon entourage.
- Je ne sors que pour l'approvisionnement alimentaire.
- Je télétravaille si disponible.
- Je ne sors travailler si j'ai une autorisation.

**Je vis avec un cas COVID-19**

- Je reste à mon domicile et je m'isole.
- Je respecte les gestes simples pour me protéger et protéger mon entourage.
- Je surveille ma température 2 fois par jour et l'apparition de symptômes (toux, fièvre, difficultés respiratoires).
- Je suis arrêté sauf si le télétravail est disponible.
- Si je suis personnel de santé, je poursuis le travail avec un masque.

#### J'ai des symptômes (toux, fièvre)

**Je tousse et/ou j'ai de la fièvre**

- J'appelle un médecin (médecin traitant, téléconsultation).
- Je reste à mon domicile et je m'isole.

**Je tousse et j'ai de la fièvre, j'ai du mal à respirer et/ou j'ai fait un malaise**

J'appelle le 15

**Pour plus d'information concernant le coronavirus COVID-19**  
 je peux consulter le site « [www.gouvernement.fr/info-coronavirus](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus) » ou appeler le numéro vert 0800 130 000

**Se laver les mains très régulièrement**

**Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir**

**Utiliser des mouchoirs à usage unique**

**Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades**

The image shows a screenshot of a French government website page. The page is titled "par le coronavirus et chez moi jusqu'à ma guérison." and contains various sections with icons and text. At the bottom, it says "Vous avez des questions sur le co" and "Ministère de la Santé et des Solidarités".

Liens utiles

[Loi n° 2020-290, l'état d'urgence sanitaire du 23 mars 2020](#)

[Décret n°220-293 du 23 mars 2020 portant sur les comportements face au covid-19 et notamment la fermeture des marchés ouverts e...](#)