

# Quel comportement individuel adopter face au Coronavirus ?

**Si je n'ai pas de symptômes** : j'applique les gestes barrières (je me lave les mains très régulièrement, je tousse et j'éternue dans mon coude, j'utilise des mouchoirs à usage unique, je salue sans serrer la main et j'évite les embrassades) Je réduis mes sorties au strict nécessaire : travail (si télétravail impossible), courses et visites médicales indispensables.

**Si je n'ai pas de symptômes mais que j'ai eu un contact étroit ou je vis avec une personne malade du COVID-19** : je m'isole à domicile, je réduis strictement mes sorties sauf pour ravitaillement alimentaire, j'applique les gestes barrières (je me lave les mains très régulièrement, je tousse et j'éternue dans mon coude, j'utilise des mouchoirs à usage unique, je salue sans serrer la main et j'évite les embrassades), je prends ma température 2 fois par jour et j'auto-surveille les symptômes de la maladie, je fais du télétravail.

**Si j'ai des symptômes évocateurs de COVID 19** (toux, fièvre, difficultés respiratoires) : j'appelle mon médecin traitant ou un médecin par téléconsultation, **je n'appelle le 15 que si j'ai des difficultés respiratoires ou si j'ai fait un malaise**, je m'isole strictement à domicile. **Je me fais tester uniquement si je suis une personne fragile ou à risque, si je présente des signes de gravité, si je suis déjà hospitalisé, si je suis un professionnel de santé, si je suis une personne fragile en structure collective (EPHAD, handicap)**. Les tests en ambulatoire, avec prélèvements à domicile, sont possibles. Si je n'appartiens à aucune de ces catégories, un médecin effectue le diagnostic sur signes cliniques.

**Si je suis testé positif ou si je suis diagnostiqué cliniquement** : je reste strictement à domicile, si j'ai un rendez-vous médical indispensable je porte un masque pour m'y rendre. **En cas de difficulté respiratoire, j'appelle le 15.**

- **Je me fais prescrire un arrêt de travail initial d'une durée de 7 à 14 jours.**  
- **Entre le 6ème et le 8ème jour, j'ai un avis médical, à distance, pour faire surveiller mes symptômes.** En fonction de mon état je renouvelle cet arrêt pour 7 jours supplémentaires. **Mon isolement sera levé 48h après la résolution complète des symptômes.**

**Si je suis testé négatif**, je continue d'appliquer les gestes barrières (je me lave les mains très régulièrement, je tousse et j'éternue dans mon coude, j'utilise des mouchoirs à usage unique, je salue sans serrer la main et j'évite les embrassades) et je limite mes déplacements au strict nécessaire.