

Ti Pa Ti Pa Navivé !

je m'isole avec les bons réflexes si je suis cas ou contact ou j'ai des symptômes

NOUVELLE
VERSION



Pourquoi ? Pour qui ?



Si je suis cas ou contact ou j'ai des symptômes, je m'isole à la maison pour protéger ma famille, mes ami.e.s, mes collègues et tout mon entourage ; et je suis les bons réflexes.

C'est quoi les bons réflexes ?



JUST DON'T DO IT YOURSELF*



- Je reste à la maison le plus possible dans une pièce dédiée. J'aère toute la maison (portes et fenêtres) régulièrement.
- Je porte uniquement* ces 3 types de masques : soit en tissu homologués type afnor 1, soit chirurgicaux, soit le FFP2 masque canard.
- Je me lave les mains régulièrement.
- Dans toutes circonstances, je garde mes distances : je prends mes repas dans ma pièce dédiée et je profite du lit seul.
- Je prends bien mes traitements habituels en accord avec mon médecin.
- Je prends rendez-vous AVANT d'aller voir les professionnels de santé.
- Je reste en contact (téléphone, messagerie, visio...) avec mes proches, mes ami.e.s et mon entourage.
- Je maintiens une activité physique minimum dans mon logement ou ma chambre.
- Je garde une bonne hygiène corporelle.

CTAI : Cellule Territoriale d'Appui à l'isolement
02 62 41 00 00 / 9h30 - 17h30 7 jours/7
cai974@reunion.pref.gouv.fr

isolement suivi par des
infirmier.e.s diplômé.e.s d'Etat
0800 444 974

Si vous avez besoin d'une écoute
ou d'un soutien psychologique

0 800 200 840
(Appel gratuit)



Avec la collaboration de
Santé Publique France

Ti Pa Ti Pa Navivé ! je m'isole avec les bons réflexes si je suis cas ou contact ou j'ai des symptômes

AIDE MEMO

Combien de temps ?

Je suis cas. → **Je m'isole au minimum* 10 jours** à partir de la date de mon test positif avec ou sans symptômes.

Au bout de 10 jours, si j'ai encore de la fièvre, je poursuis mon isolement jusqu'à sa disparition durant au moins 48h.

Pendant les 10 jours, j'ai finalement des symptômes, je rallonge mon isolement de 10 jours à partir de cette date d'apparition.

<p>Je suis contact.</p> <p>→ Séparé du cas</p> <p>→ Non séparé du cas</p>	<p>7 jours</p> <p>puis je refais un test à J7 après le dernier contact en l'absence de symptômes.</p>	<p>14 jours</p>	<p>7 jours</p>
	<p>17 jours</p> <p>Pourquoi ?</p> <p>Car il faut rester isolé pendant 7 jours après la guérison du cas qui est de 10 jours minimum*.</p>	<p>24 jours</p> <p>Pourquoi ?</p> <p>Car il faut rester isolé pendant 14 jours après la guérison du cas qui est de 10 jours minimum*.</p>	<p>17 jours</p>

J'ai des symptômes. → **Je consulte mon médecin traitant.** → **Je m'isole.** → **Je fais un test le plus rapidement possible.**

→ **Si le test est positif, je suis cas.**

→ **Si le test est négatif, je reprends le travail.**

La date de guérison, donc de fin d'isolement, est définie par votre médecin traitant.

***Pourquoi au minimum ?**
Car si des symptômes apparaissent pendant votre isolement celui-ci sera prolongé jusqu'à la guérison.

Et pour les arrêts de travail ?

Rendez-vous sur → <https://declare.ameli.fr>

CTAI : Cellule Territoriale d'Appui à l'isolement
02 62 41 00 00 / 9h30 - 17h30 7 jours/7
cai974@reunion.pref.gouv.fr

isolement suivi par des infirmier.e.s diplômé.e.s d'Etat
0800 444 974

Si vous avez besoin d'une écoute ou d'un soutien psychologique

0 800 200 840
(Appel gratuit)



Avec la collaboration de Santé Publique France

Et après l'isolement ?



DANS LES 7 JOURS QUI SUIVENT LA FIN DE L'ISOLEMENT DES CAS ET DES CONTACTS, RENFORCEMENT +++ DES GESTES BARRIÈRES

- **Port rigoureux d'un masque homologué*** : soit en tissu type afnor 1, soit chirurgical, soit le FFP2 masque canard
- **Respect de la distanciation physique**
- **Se laver les mains régulièrement**
- **Évitement des personnes à risques de formes graves du COVID-19**
- **Pas de repas en commun**
- **Favoriser le télétravail**
- **Pas de transport en commun donc pas d'avion**

BONUS : la check-list COVID-19 « Comment bien s'isoler ? »



En bonus, découvrez la vidéo et la check-list COVID-19 de l'ARS La Réunion : « Comment bien s'isoler ? » en flashant, le QR-code ci-dessous.



Voir la vidéo



Télécharger la check-list

Comment bien nettoyer ?



J'opte pour des produits nettoyants simples (comme le savon noir). Attention, le vinaigre blanc et l'acide citrique ne sont pas efficaces contre le coronavirus.



• **J'aère toute la maison (portes et fenêtres).**



• **Je fais le ménage une fois par jour.**



• **Je jette mon masque dans ma poubelle dès qu'il est usagé au bout de 4 heures.**



• **J'ai ma propre poubelle et je la vide tous les jours.**



• **Je nettoie ma vaisselle avec mon produit et la laisse sécher à part.**



• **Je nettoie mon téléphone régulièrement.**



• **Je nettoie mon linge et le mets moi-même dans la machine à laver.**



• **Et surtout, je pense à bien nettoyer tout ce que j'utilise régulièrement.**



- poignées de porte
- interrupteurs
- télécommande
- téléphone
- tablette
- ordinateur
- etc...