

## Fiche pratique : j'ai des symptômes du Co-Vid 19

### Quels sont les principaux symptômes ?

La COVID-19 peut se manifester par :

- ♦ la fièvre ou la sensation de fièvre (frissons, chaud-froid) ;
- ♦ la toux ;
- ♦ des maux de tête, courbatures, une fatigue inhabituelle ;
- ♦ une perte brutale de l'odorat (sans obstruction nasale), une disparition totale du goût, ou une diarrhée ;
- ♦ dans les formes plus graves : difficultés respiratoires pouvant mener jusqu'à une hospitalisation en réanimation voire au décès.

### Conduite à tenir

#### 1- JE ME FAIS TESTER, JE M'ISOLE ET JE RESPECTE LES GESTES BARRIÈRES

- Mon médecin m'a prescrit un **test à réaliser rapidement** et m'oriente vers le laboratoire spécialisé le plus proche. Je me suis rendu dans un laboratoire pour effectuer un test. Ce test se fait à partir d'un **prélèvement nasal**.
- **En attendant le résultat, je m'isole.**
- Mon médecin m'aura prescrit des **masques chirurgicaux** que je porte si je suis en présence d'autres personnes.
- Je peux également avoir accès à des masques chirurgicaux en pharmacie, en présentant le résultat positif de mon test.

#### 2- JE LISTE LES PERSONNES QUE J'AURAIS PU CONTAMINER

- J'ai informé mon médecin **des personnes de mon entourage familial, amical ou professionnel avec qui j'ai été en contact au cours des 48 heures avant l'apparition des signes et jusqu'à ce que je m'isole** (personnes vivant sous le même toit, collègues partageant mon bureau...).
- **Si mon test est positif, les services de l'Assurance Maladie m'appelleront pour confirmer ou compléter cette liste.** Puis, ils contacteront ces personnes pour qu'elles s'isolent, surveillent leur état de santé et se fassent tester à leur tour. Ainsi nous évitons tous de continuer à diffuser le virus.
- **Si mon test est négatif, j'appelle mon médecin** et je respecte ses consignes.

#### 3- SI MON TEST EST POSITIF, JE SURVEILLE MA SANTÉ

En général, on guérit en quelques jours avec du repos. En attendant, je surveille l'apparition ou l'aggravation de signes.

- **Je prends ma température 2 fois par jour.**
- **En cas de fièvre ou de maux de tête,**
  - Je peux prendre du paracétamol : 1 gramme, 3 fois par jour maximum (3 grammes par jour au total).
  - Je ne dois pas prendre d'ibuprofène, ni un autre anti-inflammatoire.
- **Si je prends un traitement pour une autre maladie, je le continue.** En cas de doute sur un médicament, j'appelle mon médecin.
- **Je ne prends pas d'autre traitement** sans en avoir parlé à mon médecin ou mon pharmacien.
- **Je n'hésite pas à téléphoner à mon médecin si j'ai un doute ou si je présente des symptômes inhabituels, ou pour tout autre problème de santé.**
- **Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15** (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

## 4- SI MON TEST EST POSITIF, JE RESTE ISOLÉ

### POURQUOI JE DOIS M'ISOLER ?

- Pour éviter de contaminer mes proches et d'autres personnes.
- Pour empêcher ainsi la propagation de l'épidémie.

### JUSQU'À QUAND M'ISOLER ?

- Mon médecin me le précisera mais je dois être isolé **au minimum 7 jours** après l'apparition des premiers signes de la maladie. À la fin de cette période, si je n'ai plus de signes de la maladie, je peux sortir de l'isolement.
- Pendant les 7 jours suivant la fin de mon isolement, je porte rigoureusement un masque et respecte strictement les mesures barrières.
- **Si au bout de ces 7 jours**, j'ai encore de la fièvre, je dois rester isolé. Une fois que je n'ai plus de fièvre, j'attends 2 jours avant de mettre fin à mon isolement.
- Si nécessaire, un **arrêt de travail** me sera donné.

### COMMENT ORGANISER MON ISOLEMENT ?

- **Je peux rester chez moi**, si les conditions s'y prêtent et après en avoir discuté avec mon médecin.
- **Si j'ai besoin d'être isolé en dehors de chez moi**, l'Assurance Maladie me proposera une solution adaptée.
- **Des masques chirurgicaux** me seront fournis pour la durée de mon isolement, à faire retirer par mes proches dans n'importe quelle pharmacie.

### >> J'ai des questions

- Pour toute question ayant un lien avec mon état de santé, **j'appelle mon médecin**.
- Si je suis seul, si je suis inquiet et que j'ai besoin de parler j'appelle le **0800 130 000**.
- **Pour avoir des informations fiables**, je peux consulter le site du gouvernement <https://gouvernement.fr/info-coronavirus.fr> ou le site du ministère des Solidarités et de la Santé <https://solidarites-sante.gouv.fr> rubrique "Tout savoir sur le Covid19".