

**COVID-19**  
**PREVENIR ET LUTTER CONTRE LA PROPAGATION DU VIRUS**  
**CONDUITE A TENIR**

Veillez à ce que votre enfant comprenne l'importance des gestes barrières pour éviter la propagation et la nécessité de les respecter en collectivité : se laver les mains régulièrement et porter un masque propre, éviter les contacts physiques.

Votre enfant doit avoir une hygiène stricte des mains et porter un masque obligatoire dans l'enceinte de l'établissement, celui-ci doit être changé toutes les demi-journées.

Surveillez l'apparition des symptômes chez vos enfants, notamment la prise de température avant le départ pour l'Institution.

**Il est essentiel que vous informiez immédiatement l'établissement si votre enfant ou un autre membre de votre foyer est atteint du Covid-19, ou encore s'ils ont été identifiés comme contacts à risques.**

**1) En cas de symptômes évocateurs du Covid-19 ou de fièvre :**

- Votre enfant ne doit pas se rendre en classe, il doit rester à la maison. Prenez avis auprès de votre médecin traitant qui décidera des mesures à prendre.
- En informer la Direction de l'Institution.
- Votre enfant continuera à avoir ses cours comme en cas de maladie. Voir avec la vie scolaire pour les modalités pratiques.

**2) En cas de contact avec une personne malade du Covid-19 :**

Si votre enfant réside avec une personne testée positivement ou a été identifié comme contact à risques :

- Informez immédiatement la Direction de l'établissement.
- Votre enfant continuera à avoir ses cours comme en cas de maladie. Voir les modalités avec la vie scolaire.

En informant rapidement, vous contribuerez à repérer et interrompre la chaîne de transmission du virus dans l'espace scolaire.

Veillez trouver le Protocole ARS en cas de contact avec une personne atteinte du Covid-19, de suspicion de contamination avérée au cas Covid-19 de votre enfant ou d'un membre de votre foyer.

Le Chef d'Etablissement Coordonnateur  
Gilles CHABLE

## J'ai été en contact avec une personne malade du COVID-19.

J'ai été informé par les équipes de l'Assurance Maladie que j'ai été en contact avec une personne testée positive au virus. Voici les consignes à suivre :

- Je m'isole
- Je me fais tester
- Je surveille ma santé

### POURQUOI JE DOIS M'ISOLER

- Pour éviter de contaminer mes proches et d'autres personnes si je suis infecté par le virus et même si je n'ai pas de signe. En effet, on peut être contagieux 48h avant l'apparition des signes ou être infecté sans avoir de signes de la maladie.
- Pour contribuer ainsi à limiter la propagation de l'épidémie.

### QUAND FAIRE LE TEST ET COMBIEN DE TEMPS JE DOIS M'ISOLER

Pour mon test (prélèvement nasal), je n'ai pas besoin d'ordonnance : l'Assurance Maladie informe directement les laboratoires pouvant réaliser le test et le prend en charge à 100%.

	Je n'ai pas de signes		J'ai des signes ou ils apparaissent pendant mon isolement
	Je vis sous le même toit que la personne malade	Je ne vis pas sous le même toit que la personne malade	
<b>Quand faire le test ?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Immédiatement dans un laboratoire indiqué par l'Assurance Maladie ou sur le site <a href="http://santé.fr">santé.fr</a>.</li> <li>• Je m'isole jusqu'au résultat du test.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 jours après mon dernier contact avec la personne malade.</li> <li>• Il est inutile le faire avant car s'il est réalisé trop tôt, il peut être négatif même si je suis infecté.</li> <li>• Je m'isole jusqu'au résultat du test.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Immédiatement dans un laboratoire indiqué par l'Assurance Maladie ou sur le site <a href="http://santé.fr">santé.fr</a>.</li> <li>• Je m'isole jusqu'au résultat du test.</li> </ul>
<b>Mon résultat est positif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je suis infecté : je reste isolé jusqu'après ma guérison et je surveille ma santé.</li> <li>• Je vais être contacté par les équipes de l'Assurance Maladie pour identifier les personnes avec qui j'ai été en contact (personnes sous le même toit, collègues partageant le même bureau, etc.).</li> </ul>		
<b>Mon résultat est négatif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je dois refaire un test 7 jours après la guérison du malade.</li> <li>• S'il est à nouveau négatif et que je ne présente aucun signe de la maladie, je reste isolé encore 7 jours en allégeant les mesures d'isolement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je ne suis probablement pas infecté : je reste isolé jusqu'au 14<sup>e</sup> jour après mon dernier contact avec la personne malade en allégeant les mesures d'isolement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je prends contact avec mon médecin et je respecte ses consignes.</li> <li>• Il pourra m'être demandé de poursuivre mon isolement.</li> </ul>

# INSTITUTION SAINT PAUL

Fondée en 1901

## 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, on me proposera une solution adaptée.
- Une prescription de masques chirurgicaux me sera fournie pour la durée de mon isolement, à retirer ou à faire retirer par mes proches en pharmacie.
- Si j'en ai besoin, l'Assurance Maladie va m'envoyer un arrêt de travail pour couvrir la période où je dois rester isolé.

## CHEZ MOI (OU DANS UN LIEU D'HÉBERGEMENT), JE PROTÈGE MON ENTOURAGE

- Je reste, si possible, dans une pièce séparée et je ferme la porte. Je ne partage pas mon lit et je prends mes repas seul dans cette même pièce.
- J'évite les contacts avec les autres personnes de la maison ou du lieu d'accueil, je ne les touche pas, je ne les embrasse pas.
- Je porte un masque chirurgical en présence d'une personne dans une même pièce.
- Si possible, j'utilise une salle de bain et des toilettes séparées, que je ne partage pas avec les autres personnes de mon domicile. Si je n'ai pas le choix, les pièces que je partage avec les autres doivent être nettoyées régulièrement. Les personnes qui les utilisent (moi ou les autres) se lavent les mains avant et après utilisation.
- Je me tiens à plus d'1 mètre des autres personnes et je limite mes discussions avec elles à moins de 15 minutes.
- Je ne vois pas les personnes fragiles : les personnes de plus de 65 ans, celles atteintes de maladies chroniques comme l'hypertension, le diabète, les maladies cardiovasculaires, etc., les personnes présentant une obésité importante et les femmes enceintes au 3<sup>e</sup> trimestre de grossesse.
- Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon et je les sèche avec une serviette personnelle.
- J'utilise un mouchoir si je tousse ou si je me mouche, je le jette puis je me lave les mains.
- Je ne partage pas mes objets de tous les jours : serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, etc.
- 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 donne des nouvelles à mes proches.
- Si je dois sortir chez le médecin, au laboratoire ou à la pharmacie, je lave mes mains avant de quitter mon domicile, je porte un masque chirurgical et je reste éloigné des autres pendant ma sortie qui doit être la plus courte possible.

# INSTITUTION SAINT PAUL

Fondée en 1901

## MESURES D'ISOLEMENT ALLÉGÉES :

- Je limite mes sorties à l'essentiel.
- Je sors systématiquement de mon domicile avec un masque chirurgical.
- Je ne reprends pas le travail hors télétravail et je ne prends pas les transports en commun.
- Je ne dois pas avoir de 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<sup>e</sup> 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.

## COMMENT SURVEILLER MA SANTÉ

### MON TEST EST POSITIF, J'AI DES SIGNES DE LA MALADIE OU NON

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).

### MON TEST EST NÉGATIF OU JE N'AI PAS ENCORE MES RÉSULTATS ET JE N'AI PAS DE SIGNES

Pendant mon isolement, je prends ma température 2 fois par jour et je surveille l'apparition d'un de ces signes :

- Fièvre (ou sensation de fièvre), frissons
- Toux, mal de gorge, nez qui coule
- Difficultés à respirer ou une sensation d'oppression dans la poitrine
- Fatigue intense inexplicable
- Douleurs musculaires inexplicables
- Maux de tête inhabituels
- Perte de l'odorat
- Perte du goût des aliments
- Diarrhée
- Pour une personne âgée, l'entourage peut constater une altération brutale de l'état général ou des capacités mentales, de la confusion, des chutes répétées, une aggravation rapide d'une maladie déjà connue.

Si un ou plusieurs signes apparaissent, même faiblement ou si j'ai un doute, j'appelle sans délai mon médecin traitant qui pourra me prescrire un nouveau test.

Si je n'ai pas de médecin traitant ou si je ne trouve pas de laboratoire, j'appelle le 0 800 130 000 (service gratuit + appel gratuit) pour être orienté vers un médecin généraliste.

# INSTITUTION SAINT PAUL

Fondée en 1901

## JE NETTOIE 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 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 de l'alcool à 70°. Je rince ensuite à l'eau.
- **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.
- **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 24h ;** passé ce délai, je le jette dans le bac à ordures non-recyclables.

## 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".

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



**GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS**



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)