

IMPRIMEZ CE MÉMO ET CONSERVER-LE  
DANS VOTRE PORTEFEUILLE

— Plier — — — Découper



## MÉMO

# COVID-19

## QUE DOIS-JE FAIRE ?

### J'AI DES SYMPTÔMES

#### QUE DOIS-JE FAIRE ?

##### JE M'ISOLE IMMÉDIATEMENT

Je consulte mon médecin,  
j'évite tout contact.  
Je réalise un test.

##### TEST POSITIF

Je préviens mes contacts,  
Je consulte mon médecin qui me  
précisera la durée de l'isolement  
(minimum 10 jours).

Après 10 jours, si j'ai encore de la fièvre,  
j'attends 48h après sa disparition  
pour sortir.

##### TEST NÉGATIF

J'arrête mon isolement et  
je continue de respecter  
les gestes barrières.

### JE SUIS POSITIF

#### QUE DOIS-JE FAIRE ?

##### JE M'ISOLE 10 JOURS À COMPTER DU PRÉLÈVEMENT

Je consulte mon médecin,  
j'évite tout contact.

##### SI DES SYMPTÔMES APPARAISSENT PENDANT MON ISOLEMENT

Je rappelle mon médecin,  
Il précisera la durée de mon isolement  
(minimum 10 jours après l'apparition  
des symptômes).

Après 10 jours, si j'ai encore de la fièvre,  
j'attends 48h après sa disparition  
pour sortir.

Si des difficultés respiratoires apparaissent,  
j'appelle immédiatement le 15.

Retrouvez les lieux de dépistage  
près de chez vous sur le site [www.sante.fr](http://www.sante.fr)

[www.grand-est.ars.sante.fr](http://www.grand-est.ars.sante.fr)

Conception : Agence Régionale de Santé Grand Est / Photo : © Belkin & Co / AdobeStock

### JE SUIS CONTACT À RISQUE QUE DOIS-JE FAIRE ?

#### JE M'ISOLE 7 JOURS À COMPTER DU DERNIER CONTACT AVEC LA PERSONNE POSITIVE

J'évite tout contact.

Je réalise un test au 7ème jour  
et je reste isolé jusqu'aux résultats.

#### TEST POSITIF

Je m'isole 10 jours supplémentaires à  
compter du prélèvement.

#### TEST NÉGATIF

J'arrête mon isolement et je continue de  
respecter les gestes barrières.

#### DES SYMPTÔMES APPARAISSENT PENDANT MON ISOLEMENT

Je consulte mon médecin et je reste isolé.

#### JE RESPECTE TOUS LES GESTES BARRIÈRE

Au moindre doute ou si des symptômes  
apparaissent, je n'hésite pas à me faire  
tester de nouveau.

#### ÊTRE NÉGATIF NE SIGNIFIE EN RIEN ÊTRE IMMUNISÉ