



Ministère de la santé et de la prévention

## RECOMMANDATIONS A DESTINATION DES PERSONNES AYANT ETE EN CONTACT AVEC UN CAS CONFIRME DE COVID-19

D'après les connaissances disponibles ce jour concernant le virus responsable de la maladie COVID-19, celui-ci se transmet par des gouttelettes émises par un patient malade (cas confirmé), en particulier lors de contacts étroits.

Cette situation concerne par exemple :

- les personnes ayant partagé le même lieu de vie que le patient malade lorsque celui-ci présentait des symptômes, ou ;
- des personnes ayant eu un contact direct, en face à face, à moins d'1 mètre du patient malade au moment d'une toux, d'un éternuement ou lors d'une discussion ;
- les flirts ; amis intimes ;
- les voisins de classe ou de bureau ;
- **les voisins du cas confirmé dans un avion, ou les personnes restées dans un espace confiné avec le patient malade (voiture individuelle par exemple).**

Les symptômes peuvent apparaître jusqu'à 14 jours après ce contact, et se manifestent le plus souvent par de la fièvre, accompagnée de toux.

### • POURQUOI ETES-VOUS SUIVI ?

Vous êtes suivi parce que vous avez été en contact avec une personne atteinte de COVID-19.

Ce suivi a pour objectif de vérifier que vous n'avez pas été contaminé, et en cas de symptômes, de faire rapidement un diagnostic pour vous proposer les meilleurs soins possibles immédiatement. Cela permet également d'éviter la transmission du virus à votre entourage

Ce suivi doit se faire pendant les 14 jours suivant votre possible dernier contact avec le patient malade (durée d'incubation maximale de la maladie).

- **Que devez-vous faire pendant la durée de ce suivi ?**

Vous devez prendre votre température matin et soir pendant les 14 jours qui suivent votre possible dernier contact avec les personnes malades du nouveau coronavirus.

- **Comment prendre votre température ?**

Vous devez :

- Prendre votre température **tous les jours, matin et soir**, à l'aide d'un **thermomètre réservé à votre strict usage personnel**,
- Noter la date, l'heure de mesure et la température.
- Utiliser la même méthode pour mesurer tous les jours votre température.

Il est recommandé de prendre votre température **par voie buccale** de la manière suivante :

- Placer le thermomètre sous la langue en assurant un bon contact avec la langue,
- Bien fermer la bouche et respirer doucement par le nez,
- Laisser le thermomètre en place pendant 45 à 90 secondes environ, ou jusqu'à ce que le thermomètre indique que la mesure a été réalisée si vous utilisez un thermomètre électronique (souvent signalé par un bip),
- Noter la température mesurée ainsi que la date et l'heure de la mesure,
- Nettoyer le thermomètre avec un coton imbibé d'alcool modifié à 90°.

- **Quelles précautions devez-vous prendre pendant la période de suivi ?**

Il vous est demandé de rester à domicile et d'éviter de vous rendre à votre travail/école, et bien sûr d'éviter les lieux publics, y inclus les transports en commun.

Il est très important de respecter les mesures barrière, elles permettent d'éviter la transmission du virus à votre entourage :

- porter de masque hors du domicile où dans les endroits partagés avec d'autres personnes
- se laver les mains régulièrement avec du savon de Marseille ou une solution hydro-alcoolique (SHA)
- pour se moucher ou cracher, utiliser des mouchoirs à usage unique jetés dans une poubelle hermétique

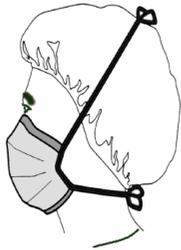
**A l'issue de la période de suivi, si vous n'avez pas eu de fièvre, la levée du dispositif de suivi sera possible.**



### Mode d'emploi des masques médicaux\*

Les masques médicaux ont un « sens » à respecter lors de la mise en place :

- En l'absence d'indication spécifique, on applique sur le visage le côté le plus rembourré de la barrette
- Respecter le sens de pose (barrette en haut et plis plongeants)
- L'appliquer sur le visage en le tenant par les liens : liens supérieurs noués sur le haut de la tête, les liens inférieurs noués au niveau du cou, en les tendant suffisamment pour bien déplier le masque et le plaquer sous le menton.
- Le masque doit être porté en couvrant le nez, le menton et la bouche. Il doit être appliqué hermétiquement sur le visage.
- La barrette est pincée au niveau du nez pour augmenter l'étanchéité et limiter la fuite.



\*[http://nosobase.chu-lyon.fr/recommandations/cclin\\_arlin/cclinSudOuest/2006\\_personnel\\_CCLIN.pdf](http://nosobase.chu-lyon.fr/recommandations/cclin_arlin/cclinSudOuest/2006_personnel_CCLIN.pdf)

### • Que faire en cas de fièvre ou si vous ne vous sentez pas bien pendant la période de suivi ?

Pendant la période de suivi, en cas de fièvre supérieure ou égale à 38°C, ou de sensation de fièvre (frissons) ou de syndrome grippal (rhume, mal de gorge), ou en cas d'apparition d'une fatigue intense, de douleurs musculaires inhabituelles, de maux de tête, vous devez :

- **contacter immédiatement le Centre 15 en mentionnant que vous êtes suivi(e) suite à un contact possible avec une personne malade du nouveau coronavirus,**
- arrêter toute activité et rester dans une pièce de préférence seul(e) au calme,
- éviter tout contact rapproché et garder une distance d'au moins 1 mètre avec les personnes qui vous entourent en attendant l'arrivée du médecin,
- ne pas vous rendre chez un médecin, ni aux urgences.

**Pour toute question durant la période de suivi, vous pouvez joindre le Bureau de veille sanitaire**

Tél : 40 48 82 01 Courriel : [veille@sante.gov.pf](mailto:veille@sante.gov.pf)



**Calendrier de suivi médical après un contact potentiel avec le SARS-CoV-2**

Date du dernier contact à risque avec le cas symptomatique confirmé à SARS-CoV-2 : |\_|\_|/|\_|\_|/|\_|\_|\_|\_|

Date de début du suivi : |\_|\_|/|\_|\_|/|\_|\_|\_|\_|

Date de fin du suivi : |\_|\_|/|\_|\_|/|\_|\_|\_|\_|

Mode de prise de température (frontale, buccale, oreille) : .....

Notez la température et les symptômes dans le tableau

Jour de suivi	Température		fatigue intense	toux	gêne respiratoire	douleurs musculaires/articulaires	autres (préciser)
	matin	soir					
1			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	.....			
2			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	.....			
3			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	.....			
4			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	.....			
5			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	.....			
6			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	.....			
7			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	.....			
8			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	.....			
9			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	.....			
10			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	.....			
11			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	.....			
12			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	.....			
13			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	.....			
14			<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	.....			

**En cas de fièvre ou d'autres symptômes, appelez immédiatement le Centre 15** en mentionnant que vous êtes suivi(e) suite à un contact potentiel avec une personne infectée par le nouveau coronavirus.

