



# JE SUIS SUJET CONTACT

## 1 J'ÉVALUE MON NIVEAU DE RISQUE

Mon risque de développer la covid-19 est élevé, si :

- J'ai eu un contact direct en face à face, à moins d'1 mètre avec un cas confirmé de la COVID-19 **sans mesures barrières, pendant plus de 15 minutes.**
- J'habite avec un cas confirmé de la COVID-19



## 2 SI JE SUIS UN SUJET CONTACT À RISQUE ÉLEVÉ

*Je renforce les mesures barrières en tout temps et en tout lieu pour ne pas contaminer mes proches.*

- Je m'isole pendant 10 jours minimum.
- Je limite mes contacts et mes déplacements.
- Les salariés et travailleurs indépendants peuvent demander une attestation d'isolement au BVS par mail ([secretariat.bvs@sante.gov.pf](mailto:secretariat.bvs@sante.gov.pf)) en précisant nom, prénoms, date de naissance et la date de début et fin d'isolement (10 jours à compter de la date de contact) afin de bénéficier de l'aide financière mise en place par le pays (RES ou DESETI)
- Si je suis obligé de travailler, je préviens mon employeur afin d'aménager mon poste de travail pour protéger mes collègues à titre préventif ou éventuellement pratiquer le télétravail.

## 3 JE SURVEILLE MON ÉTAT DE SANTÉ

*Au moindre symptôme (fièvre, sensation de fièvre, fatigue brutale, maux de tête, perte du goût ou de l'odorat, toux, maux de gorge, courbatures, gêne respiratoire ou diarrhées) :*

- Je vais rapidement me faire dépister dans un des centres de dépistage.
- Peu importe le résultat, je transmets mes résultats à mon médecin traitant.
- Pour conseil, je peux appeler la plateforme COVID 40 455 000.



EN CAS DE SIGNES DE GRAVITÉ (DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES)  
J'APPELLE IMMÉDIATEMENT LE SAMU AU 15



<https://www.service-public.pf/dscovid-19/>



[directiondelasante.pf](https://www.facebook.com/directiondelasante.pf)



40 455 000

# JE SUIS UN CAS CONFIRMÉ DE LA COVID-19



Si j'ai été testé positif à la COVID-19: j'appelle mon médecin traitant et je m'isole de mon entourage pour éviter une propagation du virus et protéger mes proches.

## 1 JE M'ISOLE POUR PROTÉGER MON ENTOURAGE

- Je m'isole et j'évite tout contact pendant au moins 10 jours à partir de la date de prélèvement.
- Je contacte mon médecin traitant afin qu'il m'indique la conduite à tenir adaptée à mon état de santé.
- Un arrêt maladie me sera délivré par mon médecin traitant ou si je n'en ai pas, par un médecin de la plateforme covid-19.
- À la fin des 10 jours, si des symptômes persistent, l'isolement doit être prolongé. L'isolement est levé sous l'accord du médecin.

*NB : aucune attestation de fin d'isolement ne sera délivrée, l'arrêt maladie faisant foi.*

## 2 J'ADAPTE MA FAÇON DE VIVRE PENDANT AU MOINS 10 JOURS

- Je reste dans une pièce séparée et je ferme la porte. Si possible, j'utilise une salle de bain et des toilettes séparés.
- Je porte un **masque chirurgical** en présence d'une personne et lorsque je dois sortir de ma pièce.
- J'évite au maximum les contacts et je ne partage pas mes objets.
- Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon.
- J'aère ma chambre au maximum, au moins 3 fois par jour.
- Dans la mesure du possible, je nettoie la pièce où je suis isolé(e) quotidiennement.
- Je place mes déchets dans un sac plastique.

## 3 JE PRÉVIENS MON ENTOURAGE

- Je fais la liste de l'ensemble des personnes que j'ai vu de façon prolongée sans respect des gestes barrières dans les 48 heures avant l'apparition des symptômes.
- Je préviens ces personnes qu'elles sont sujets contact à risque élevé afin qu'elles suivent la conduite à tenir des personnes contacts (Fiche 1).

## 4 JE SURVEILLE MON ÉTAT DE SANTÉ

- Si mon état de santé évolue, je téléphone à mon médecin.
- Je n'arrête pas mon traitement habituel. En cas de doute, je téléphone à mon médecin.



**EN CAS DE SIGNES DE GRAVITÉ (DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES)  
J'APPELLE IMMÉDIATEMENT LE SAMU AU 15**

