
Recommandations à destination des personnes ayant été en contact avec un cas probable ou confirmé COVID-19

D'après les connaissances disponibles concernant le virus responsable de la maladie COVID-19, celui-ci se transmet par des gouttelettes émises par un patient malade, 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 ;
- 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 index dans un avion ou un train, 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.

Une personne malade du nouveau coronavirus a plus de chances de guérison si elle est soignée rapidement après le début des symptômes. Cela permet également d'éviter la transmission du virus à l'entourage.

- **Pourquoi devez-vous vous surveiller ?**

Vous devez vous surveiller **pendant les 14 jours** suivant votre dernier contact avec un cas probable ou confirmé de COVID-19.

Cette surveillance 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 rapidement les meilleurs soins possibles.

- **En quoi consiste cette surveillance ?**

Pendant 14 jours, vous devez prendre votre température matin et soir et surveiller l'apparition de symptômes tels que : fièvre, toux, difficultés respiratoires, rhume, céphalées, douleurs musculaires, asthénie importante, conjonctivite, diarrhée, douleurs abdominales, éruption cutanée.

- **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**, et utiliser la même méthode pour mesurer tous les jours votre température.