



# COVID-19

## 3 RÉFLEXES

### pour se protéger et protéger les autres

**1 - Les gestes barrières**

**2 - Le test de dépistage au moindre doute**

**3 - La vaccination dès que j'y ai droit**

La COVID-19 est une maladie respiratoire.

Le virus qui provoque la maladie évolue.

Les recommandations pour se protéger évoluent en conséquence.

Voici ce qu'il faut retenir, selon l'état actuel des connaissances scientifiques (données mars 2021).

## 1 - Les gestes barrières

- > Portez un masque chirurgical à changer toutes les 4 heures ou portez un masque en tissu de catégorie 1, à laver à 60° durant 30 minutes après chaque utilisation. Respectez le nombre de lavages indiqué sur l'emballage.
- > Gardez vos distances (2 mètres en l'absence de masque) et limitez les contacts.
- > Toussez et éternuez dans votre coude.
- > Aérez souvent votre bureau, votre logement (au minimum 10 à 15 minutes 2 fois par jour).
- > Lavez-vous régulièrement les mains au savon ou au gel hydro-alcoolique.



### Le saviez-vous ?

Pour savoir si le masque tissu est bien de catégorie 1, vérifiez si la mention UNS1 est présente sur l'emballage.

## 2 - Le test de dépistage au moindre doute

### ► VOUS AVEZ ÉTÉ EN CONTACT RÉCENT AVEC UNE PERSONNE QUI A DES SYMPTÔMES ET QUI ATTEND LES RÉSULTATS DE SON TEST

- > Surveillez votre état de santé et l'apparition de symptômes comme la fièvre. Si vous en avez, contactez votre médecin.
- > Portez un masque chirurgical en présence d'une autre personne et limitez les contacts avec vos proches, surtout pendant les repas.
- > Attendez le résultat du test de votre contact.

### ISOLEZ-VOUS

le plus possible pour ne pas risquer une transmission à vos proches.

### ► SI VOTRE CONTACT EST POSITIF, VOUS DEVEZ VOUS FAIRE TESTER.

- > En attendant votre résultat, prévenez votre entourage et votre employeur.
- > Restez en télétravail ou demandez un arrêt maladie.



### ISOLEZ-VOUS

En tant que cas contact, vous devez vous isoler 7 jours.

**Le saviez-vous ?** En tant que cas contact, vous pouvez demander un arrêt maladie indemnisé en ligne sur le site de l'Assurance maladie, en attendant le résultat de votre test.

## OÙ SE FAIRE TESTER ?

### DE NOMBREUSES POSSIBILITÉS EXISTENT DÉSORMAIS :

- Les centres de dépistage de la Ville de Paris et des mairies d'arrondissement
- Les centres de santé de la Ville de Paris
- les laboratoires d'analyses médicales
- Les pharmacies

Contactez le 3975\* ou consultez le site [paris.fr](https://www.paris.fr)

\* numéro d'information unique de la Ville de Paris (coût d'un appel local).



### SI VOTRE TEST EST POSITIF

ISOLEZ-VOUS immédiatement y compris de votre famille

- > Portez un masque même chez vous. Prenez vos repas seul ou à distance de vos proches (2 mètres). Aérez souvent votre logement
- > Surveillez votre température et votre état de santé général.
- > Recensez les personnes avec lesquelles vous avez été en contact étroit dans les 7 jours précédant le test. Transmettez ces informations au service de l'Assurance Maladie qui vous contactera.

#### Le saviez-vous ?

Avec l'arrivée des variants, la durée de l'isolement est désormais de 10 jours (au lieu de 7) après le résultat ou jusqu'à la fin des symptômes.



### > SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES

- > Si vous présentez des symptômes inhabituels ou si vous avez d'autres problèmes de santé, consultez votre médecin (de préférence par vidéo ou téléphone) qui saura vous conseiller.
- > Si vous n'avez pas de médecin, appelez le 0 800 130 000 (service et appel gratuits).



Si vous avez des difficultés à respirer ou à parler, si votre état se dégrade brusquement

> APPELEZ le SAMU : le 15

### 3 - La vaccination dès que j'y ai droit

#### ► LA VACCINATION PERMET DE PRÉVENIR LES FORMES GRAVES DE LA MALADIE ET DE SAUVER DES VIES



> Il y a plus de bénéfices à se faire vacciner que de risques liés aux éventuels effets secondaires.

> Les personnes âgées et les personnes atteintes de pathologies graves sont vaccinées en priorité.

> Différents types de vaccins sont actuellement proposés en France et destinés à différentes catégories de personnes en fonction des recommandations des Autorités sanitaires.

Votre médecin généraliste saura vous orienter.

> La vaccination est prise en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

#### Le saviez-vous ?

Une personne qui a eu la COVID-19 doit attendre au minimum 3 mois voire 6 mois avant de se faire vacciner en une seule injection.

#### COMMENT PRENDRE RENDEZ-VOUS ?

- En vous connectant sur le site [sante.fr](https://sante.fr) et en indiquant votre code postal.
- En vous connectant sur le site [Doctolib](https://doctolib.fr) et en indiquant votre adresse. Un proche peut prendre rendez-vous pour vous sur son compte Doctolib.
- En téléphonant au **3975\*** numéro d'information unique de la Ville de Paris (coût d'un appel local).

Les centres de vaccination sont ouverts uniquement sur rendez-vous et en fonction de l'arrivée progressive des doses de vaccins fournies par le Gouvernement.

Vous pouvez également vous faire vacciner par votre médecin généraliste si celui-ci s'est inscrit au dispositif et bientôt auprès des pharmaciens.

\*Le 3975 est accessible aux personnes malentendantes ou sourdes sur [acce-o.fr/client/3975\\_plateforme\\_paris](https://acce-o.fr/client/3975_plateforme_paris)