

Ti Pa Ti Pa Navivé !

je m'isole avec les bons réflexes si je suis positif ou personne contact



Pourquoi ? Pour qui ?



Si je suis positif ou personne contact, je m'isole à la maison pour protéger ma famille, mes ami.e.s, mes collègues et tout mon entourage ; et je suis les bons réflexes. Si j'ai un doute, j'appelle le 0262 40 35 35.

C'est quoi les bons réflexes ?



- Je reste à la maison le plus possible dans une pièce dédiée. J'aère toute la maison (portes et fenêtres) régulièrement.
- Je porte mon masque, de préférence chirurgical si je suis positif, dès que je sors de ma chambre (ou de la pièce où je suis isolé).
- Je me lave les mains régulièrement.
- Dans toutes circonstances, je garde mes distances : je prends mes repas dans ma pièce dédiée et je profite du lit seul.
- Je prends bien mes traitements habituels en accord avec mon médecin.
- Je prends rendez-vous AVANT d'aller voir les professionnels de santé.
- Je reste en contact (téléphone, messagerie, visio...) avec mes proches, mes ami.e.s et mon entourage.
- Je maintiens une activité physique minimum dans mon logement ou ma chambre.
- Je garde une bonne hygiène corporelle.

Si vous avez été contact avec une personne positive, appeler le
09 72 72 21 12
pour vous accompagner dans votre isolement

Si vous avez besoin d'une écoute ou d'un soutien psychologique
0 800 200 840
(Appel gratuit)



Avec la collaboration de Santé Publique France

Combien de temps ?

7 jours



Je m'isole avec les bons réflexes au moins pendant 7 jours à partir de la date de mon test ou de mon contact avec une personne positive.



Je vois la suite de mon isolement avec mon médecin traitant.



Je prends contact avec mon médecin traitant.

Comment bien nettoyer ?



J'opte pour des produits nettoyants simples (comme le savon noir). Attention, le vinaigre blanc et l'acide citrique ne sont pas efficaces contre le coronavirus.



- J'aère toute la maison (portes et fenêtres).
- Je fais le ménage une fois par jour.
- Je jette mon masque dès qu'il est usagé.
- J'ai ma propre poubelle et je la vide tous les jours.
- Je nettoie ma vaisselle avec mon produit et la laisse sécher à part.
- Je nettoie mon téléphone régulièrement.
- Je nettoie mon linge et le mets moi-même dans la machine à laver.

• Et surtout, je pense à bien nettoyer tout ce que j'utilise régulièrement.



- poignées de porte
- interrupteurs
- télécommande
- téléphone
- tablette
- ordinateur
- etc...

Si vous avez été contact avec une personne positive, appeler le **09 72 72 21 12** pour vous accompagner dans votre isolement

Si vous avez besoin d'une écoute ou d'un soutien psychologique **0 800 200 840** (Appel gratuit)