



COVID-19 : Suis-je infecté et que faire ?

Conseils au grand public

Avez-vous un ou plusieurs de ces symptômes ?

Toux, augmentation de la température ou de la fièvre, essoufflement, perte de l'odorat/du goût, rhinite, mal de gorge, maux de tête et douleurs aux membres, faiblesse générale



Étape 1 : Veuillez respecter ces règles de base importantes

Restez chez vous et réduisez les contacts directs, en particulier avec les personnes à risque.



Gardez une distance d'au moins 1,5 m et portez un masque couvrant la bouche et le nez lorsque cela est recommandé par les autorités locales.



Veillez à une bonne hygiène des mains et à l'application des règles concernant la toux et les éternuements.



Étape 2 : Demandez conseil par téléphone

- ▶ Téléphone 116117 ou les lignes téléphoniques locales Corona
- ▶ Médecin de famille ou autre médecin traitant
- ▶ Centres de diagnostic (Fieber-Ambulanzen)
- ▶ Indiquez si vous êtes une personne à risque.
- ▶ Si personne ne vous répond, essayez à nouveau !
- ▶ En cas de difficulté aiguë à respirer, appelez les urgences : Tél. 112 !

Les personnes à risque sont en particulier :

- ▶ Personnes âgées (y compris les résidents de maisons de repos, les personnes traitées à domicile)
- ▶ Personnes ayant des antécédents médicaux (par exemple, maladies cardiovasculaires, maladies pulmonaires, cancer, diabète)
- ▶ Personnes dont le système immunitaire est affaibli (par exemple, en raison de la prise de médicaments immunosuppresseurs)



Étape 3 : Suivez les instructions du médecin

- ▶ Votre médecin évaluera la gravité de votre maladie et prendra les dispositions nécessaires pour votre traitement ambulatoire ou hospitalier en conséquence. Si nécessaire, vous recevrez un certificat d'incapacité de travail.
- ▶ Sur la base de l'évaluation médicale de votre situation, la présence du virus SRAS-CoV-2 est testée en laboratoire et le service de santé publique compétent est informé. Si aucun test n'est nécessaire, parlez de la suite avec votre médecin.



Étape 4 : Si le test ambulatoire a été réalisé, attendez le résultat

- ▶ Pendant la période d'attente, continuez à suivre les règles de base importantes (voir étape 1) et les recommandations de votre médecin.

Résultat positif au test de dépistage du SRAS-CoV-2

Si vous recevez un traitement ambulatoire, parlez à votre médecin des mesures à prendre pour vous et vos personnes contacts :

- ▶ Réduisez au minimum absolu le nombre de membres du foyer présents et les contacts avec eux.
- ▶ Dans la mesure du possible, les membres du foyer ne doivent pas faire partis des personnes à risque.
- ▶ Dans la mesure du possible, restez seul dans une chambre individuelle bien ventilée.
- ▶ Prenez vos repas, dans la mesure du possible, à des heures et dans des lieux différents par rapport à d'autres personnes.
- ▶ Utilisez les pièces partagées (par exemple cuisine, couloir, salle de bain) uniquement en cas d'absolue nécessité.
- ▶ Si vous et les membres de votre foyer devez inévitablement séjourner dans la même pièce, vous et ces personnes devez tous
 - maintenir une distance d'au moins 1,5 m et
 - porter chacun un masque chirurgical.

- ▶ Lavez-vous les mains régulièrement et soigneusement avec de l'eau et du savon.
- ▶ Toussez et éternuez dans un mouchoir (jetable) ou, si vous n'en avez pas à votre disposition, dans le creux de votre bras.
- ▶ Ne partagez pas la vaisselle, les serviettes, les draps, etc. avec d'autres personnes.
- ▶ Nettoyez quotidiennement les surfaces fréquemment touchées (par exemple les tables de chevet, cadres de lit, poignées de porte, interrupteurs, smartphones).
- ▶ Aérez régulièrement toutes les pièces.
- ▶ Rassemblez votre linge à part et lavez-le à au moins 60 °C.
- ▶ Faites déposer les livraisons devant l'entrée de la maison ou de l'appartement.



- ▶ Si les symptômes s'aggravent, en particulier l'essoufflement, veuillez consulter immédiatement un médecin.



En cas de résultat négatif du test de dépistage du SRAS-CoV-2

Continuez à veiller à une bonne hygiène des mains et à l'application des règles concernant la toux et les éternuements. Parlez avec votre médecin des autres mesures nécessaires.

Informations complémentaires :



BZgA
www.infektionsschutz.de



RKI
www.rki.de/covid-19-isolierung