

Mon numéro : 198109920405639

M Ali SAWARI
7 RUE DE DEAUVILLE
76610 LE HAVRE

Pour mes démarches, j'utilise mon compte ameli
Avec l'appli sur mon smartphone c'est très simple !

Le 29/09/2021

> VOTRE ISOLEMENT

Monsieur,

Le résultat de votre prélèvement a confirmé que vous êtes porteur du coronavirus. Il vous est demandé de vous isoler strictement pendant 10 jours du 28/09/2021 au 07/10/2021 pour protéger votre famille, vos collègues, amis ou même simplement une personne fragile que vous pourriez rencontrer dans la rue.

Ce n'est en effet que grâce à un isolement strict des personnes tant qu'elles sont contagieuses que nous pourrons continuer à profiter du déconfinement et reprendre une vie normale.

C'est pourquoi, vous devez suivre les consignes d'isolement qui sont précisées dans la charte de l'isolement que je vous envoie en pièce jointe. Merci d'en prendre connaissance, de la compléter et de la conserver.

Afin de s'assurer que votre isolement se passe au mieux, **vous pouvez recevoir** dans les prochains jours, à tout moment, des appels de suivi de l'assurance maladie auxquels il est essentiel de répondre. L'organisation d'un soutien quotidien pourra aussi être évoquée pendant ces visites et appels.

Par ailleurs, nous mettons à votre disposition :

- **La visite d'une infirmière**, qui peut se rendre à votre domicile pour vous aider à organiser votre isolement.
- **Un soutien à la vie quotidienne si besoin**, dont : des solutions d'hébergement en dehors de votre domicile, de portage de repas, de garde d'enfants, ou un soutien psychologique.

Pour faire une demande de soutien, pour signaler des cas contact oubliés ou pour toute question, vous pouvez nous contacter 7j/7 au 09 74 75 76 78.

Vous pouvez compter sur nous pour vous aider pendant ces 10 jours, comme nous savons pouvoir compter sur vous pour vous isoler !

Merci d'avance de votre engagement.

Votre correspondant de l' Assurance Maladie
AMELI

Ce courrier tient lieu de justificatif et vaut bon de retrait de masques auprès de votre pharmacien.



**l'Assurance
Maladie**



**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Charte de l'isolement

Pendant 10 jours, je m'engage à :

- ☐ Rester isolé.e à mon domicile, ou dans un hébergement dédié, et ne pas sortir
- ☐ Ne pas partager de repas avec les membres de mon foyer et dormir seul.e si possible
- ☐ Porter un masque dès que je me déplace chez moi si je n'habite pas seul
- ☐ Me faire livrer mes courses
- ☐ Ne recevoir personne chez moi, y compris des livreurs, qui doivent rester dehors
- ☐ Nettoyer les pièces que je partage avec mes proches notamment les toilettes et la salle de bains
- ☐ Ne pas partager les objets du quotidien avec mes proches (savon, serviettes, couverts, ...)
- ☐ Aérer régulièrement mon domicile
- ☐ N'avoir aucun contact avec une personne fragile (+ de 65 ans, personnes malades, femmes enceintes, ...)

Ces consignes d'isolement s'appliquent également aux personnes de mon foyer, qui doivent elles aussi rester isolées.

Je reconnais que si je ne respecte pas strictement ces consignes, je pourrais mettre mes proches et mes cas contact potentiels en danger.

Je m'engage à m'isoler du 28/9/21 au 7/10/21

Signature :

***Ce document doit être complété et signé. Conservez-le le temps de votre isolement.
Vous n'avez pas besoin de nous le transmettre.***



J'ai les signes de la maladie du COVID-19.

La conduite à tenir :

- 1- Je me fais tester, je m'isole et je respecte les gestes barrières
- 2- Je liste les personnes que j'aurais pu contaminer
- 3- Si mon test est positif, je surveille mon état de santé et je reste isolé

1- JE ME FAIS TESTER, JE M'ISOLE ET JE RESPECTE LES GESTES BARRIÈRES

- Mon médecin m'a prescrit un **test à réaliser rapidement** et m'oriente vers le lieu de dépistage le plus proche. Je m'y suis rendu pour effectuer un test. Ce test se fait à partir d'un **prélèvement nasal**.
- **Dans l'attente du résultat, je m'isole et je peux obtenir un arrêt de travail sur declare.ameli.fr**
- Mon médecin m'aura prescrit des **masques chirurgicaux** que je porte si je suis en présence d'autres personnes.
- Je peux également avoir accès à des masques chirurgicaux en pharmacie, en présentant le résultat positif de mon test.

2- JE LISTE LES PERSONNES QUE J'AURAIS PU CONTAMINER

- J'ai informé mon médecin des personnes de mon entourage familial, amical ou professionnel avec qui j'ai été en contact au cours des 48 heures avant l'apparition des signes et jusqu'à ce que je m'isole (personnes vivant sous le même toit, collègues partageant mon bureau...).
- Si mon test est positif, les services de l'Assurance Maladie m'appelleront pour confirmer ou compléter cette liste. Puis, ils contacteront ces personnes pour qu'elles s'isolent, surveillent leur état de santé et se fassent tester à leur tour. Ainsi nous évitons tous de continuer à diffuser le virus.
- Si mon test est négatif, j'appelle mon médecin et je respecte ses consignes.

3- SI MON TEST EST POSITIF, JE SURVEILLE MA SANTÉ

En général, on guérit en quelques jours avec du repos. En attendant, je surveille l'apparition ou l'aggravation de signes.

- Je prends ma température 2 fois par jour.
- En cas de fièvre ou de maux de tête,
 - Je peux prendre du paracétamol : 1 gramme, 3 fois par jour maximum (3 grammes par jour au total).
 - Je ne dois pas prendre d'ibuprofène, ni un autre anti-inflammatoire.
- Si je prends un traitement pour une autre maladie, je le continue. En cas de doute sur un médicament, j'appelle mon médecin.
- Je ne prends pas d'autre traitement sans en avoir parlé à mon médecin ou mon pharmacien.
- Je n'hésite pas à téléphoner à mon médecin si j'ai un doute ou si je présente des symptômes inhabituels, ou pour tout autre problème de santé.
- Si j'ai des difficultés à respirer, j'appelle immédiatement le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).



4- SI MON TEST EST POSITIF, JE RESTE ISOLÉ

POURQUOI JE DOIS M'ISOLER ?

- Pour éviter de contaminer mes proches et d'autres personnes.
- Pour empêcher ainsi la propagation de l'épidémie.

JUSQU'À QUAND M'ISOLER ?

- Mon médecin me le précisera mais je dois être isolé **au minimum 10 jours** après l'apparition des premiers signes de la maladie. À la fin de cette période, si je n'ai plus de signes de la maladie, je peux sortir de l'isolement.
- Pendant les 7 jours suivant la fin de mon isolement, je porte rigoureusement un masque et respecte strictement les mesures barrières. J'évite tout contact avec des personnes à risque de forme grave.
- Si au bout de ces 10 jours, j'ai encore de la fièvre, je dois rester isolé. Une fois que je n'ai plus de fièvre, j'attends 2 jours avant de mettre fin à mon isolement.
- Si nécessaire, un arrêt de travail me sera donné.

COMMENT ORGANISER MON ISOLEMENT ?

- Je peux rester chez moi, si les conditions s'y prêtent et après en avoir discuté avec mon médecin.
- Si j'ai besoin d'être isolé en dehors de chez moi, l'Assurance Maladie me proposera une solution adaptée.
- Des masques chirurgicaux me seront fournis pour la durée de mon isolement, à faire retirer par mes proches dans n'importe quelle pharmacie.

>> Chez moi (ou dans un lieu d'hébergement), je protège mon entourage

- Je reste, si possible, dans une pièce séparée et je ferme la porte. Je ne partage pas mon lit et je prends mes repas seul dans cette même pièce.
- J'évite les contacts avec les autres personnes de la maison ou du lieu d'accueil, je ne les touche pas, je ne les embrasse pas.
- Je porte un masque chirurgical ou en tissu de catégorie 1 en présence d'une personne dans une même pièce.
- Si possible, j'utilise une salle de bain et des toilettes séparées, que je ne partage pas avec les autres personnes de mon domicile. Si je n'ai pas le choix, les pièces que je partage avec les autres doivent être nettoyées régulièrement. Les personnes qui les utilisent (moi ou les autres) se lavent les mains avant et après utilisation.
- Je me tiens à plus de 2 mètres des autres personnes et je limite mes discussions avec elles à moins de 15 minutes.
- Je ne vois pas les personnes fragiles : les personnes de plus de 65 ans, celles atteintes de maladies chroniques comme l'hypertension, le diabète, les maladies cardiovasculaires, etc., les personnes présentant une obésité importante et les femmes enceintes au 3^e trimestre de grossesse.
- Je me lave les mains très souvent avec de l'eau et du savon et je les sèche avec une serviette personnelle.
- J'utilise un mouchoir si je tousse ou si je me mouche, je le jette puis je me lave les mains.
- Je ne partage pas mes objets de tous les jours : serviettes et gants de toilette, savon, couverts, assiettes, téléphone, etc.
- Si je suis seul, je demande à mes proches (famille, amis, voisins) de me livrer mes médicaments, mes courses ou mes repas ou je me les fais livrer par le magasin ou la pharmacie. Je fais déposer le colis sur le palier pour limiter les contacts.
- Si j'ai besoin de soins ou d'aide à mon domicile, je choisis si possible une seule personne pour m'aider. Cette personne doit se laver les mains très régulièrement et porter un masque.
- Je donne des nouvelles à mes proches.
- Si je dois sortir chez le médecin, au laboratoire ou à la pharmacie, je lave mes mains avant de quitter mon domicile, je porte un masque chirurgical et je reste éloigné des autres pendant ma sortie qui doit être la plus courte possible.



**>> Je nettoie mon logement très régulièrement
(si je suis dans un lieu d'hébergement je respecte les consignes)**

- **J'aère les pièces le plus souvent possible**, au minimum quelques minutes toutes les heures.
- **Je nettoie et désinfecte les surfaces que j'ai touchées** : poignées de porte, meubles de salle de bains, toilettes, sols, etc., avec le produit que j'utilise habituellement, puis avec un produit contenant de l'eau de javel ou de l'alcool à 70°. Je rince ensuite à l'eau.
- **Je lave** :
 - Mes couverts et ma vaisselle à part avec mon produit vaisselle puis je les sèche. Ou je les lave au lave-vaisselle à 60° C.
 - Mon linge (draps, serviettes de toilette) à 60° C minimum, pendant 30 minutes ou plus. Je le mets directement dans la machine à laver, sans le secouer.
- **Je privilégie des ustensiles de ménages qui ne dispersent pas les poussières** comme une éponge ou une serpillère. Je n'utilise pas l'aspirateur.
- **Après avoir fait le ménage**, je me lave les mains et je les sèche.

**>> J'élimine les déchets qui peuvent être contaminés
(si je suis dans un lieu d'hébergement je respecte les consignes)**

- **J'utilise un sac plastique** (opaque, volume de 30 litres maximum, fermeture avec liens).
- **Je garde ce sac** dans la pièce où je vis.
- Je jette dans ce sac uniquement les masques, mouchoirs en papier, les lingettes et tous les autres supports de nettoyage jetables utilisés.
- **Je ferme ce sac quand il est plein et je le place dans un deuxième sac plastique.**
- **Je ne touche pas à ce sac pendant 24h** ; passé ce délai, je le jette dans le bac à ordures non-recyclables.

>> J'ai des questions

- Pour toute question ayant un lien avec mon état de santé, **j'appelle mon médecin**.
- Si je suis seul, si je suis inquiet et que j'ai besoin de parler j'appelle le **0800 130 000**.
- **Pour avoir des informations fiables**, je peux consulter le site du gouvernement <https://gouvernement.fr/info-coronavirus> ou le site du ministère des Solidarités et de la Santé <https://solidarites-sante.gouv.fr> rubrique "Tout savoir sur le Covid19".



Téléchargez l'application sur
l'Apple Store et le Google Play.



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000
(appel gratuit)