

CHECKLIST COMMENT BIEN S'ISOLER ?

QUI DOIT S'ISOLER ?

- Si on a un résultat de test positif (isolement : **au moins 10 jours**)
- Si on a été en contact avec une personne contaminée (isolement : **7 jours**)
- Si on présente des symptômes de la Covid-19, dans l'attente des résultats de son test

LES BONS RÉFLEXES

- On reste chez soi.
- On prend rendez-vous **avant** d'aller voir un professionnel de santé, qui privilégiera une téléconsultation.
- En toutes circonstances, on garde ses distances (minimum <-- 2 mètres -->).
- On porte un masque dès qu'on doit sortir de la pièce.
- On mange et dort seul.e pour protéger aussi ses proches.
- On aère les pièces régulièrement.
- On se lave les mains régulièrement, ou on utilise une solution hydro-alcoolique.
- En accord avec son médecin, on poursuit ses traitements habituels.
- Si son état le permet, on télé-travaille.
- On maintient une activité physique chez-soi.
- On sollicite une aide afin de ne pas sortir pour aller faire les courses.

Besoin d'aide au quotidien ou d'une solution d'hébergement hors domicile ?

Les personnes placées en situation d'isolement peuvent contacter la cellule territoriale d'appui à l'isolement (CTAI)

02 62 41 00 00

ca1974@reunion.pref.gouv.fr

du lundi au vendredi
de 09h30 à 17h30

Cellule d'écoute psychologique

En cas d'angoisses ou pensées noires :

0800 200 840

du lundi au vendredi
de 08h30 à 16h00

Visite gratuite d'un infirmier à domicile

- Conseils personnalisés pour bien s'isoler chez soi
- Tests de dépistage réalisés pour les membres de la famille

ET POUR L'HYGIÈNE ?

- On désinfecte toutes les surfaces une fois par jour.
- On utilise sa propre poubelle et on met ses déchets dans un double sac en plastique soi-même chaque jour.
- On utilise et lave sa propre vaisselle, que l'on fait sécher à part.
- On nettoie son téléphone, sa tablette, son ordinateur régulièrement.
- On place soi-même ses vêtements et linge de maison dans la machine à laver, à 60°.
- On nettoie régulièrement les « points contact » (poignées de porte, interrupteurs, télécommandes...).
- On désinfecte la salle de bain et les WC après son passage.