



## COVID-19

### Ce qu'il faut faire en cas d'autotest positif

La pandémie du coronavirus est un grand sujet d'inquiétude dans le monde entier. Certes, l'infection au coronavirus SARS-CoV-2, connue sous le nom de COVID-19, évolue dans nombre de cas de façon bénigne, de manière semblable à un refroidissement avec toux, fièvre, maux de tête, douleurs articulaires ou rhume, et souvent, l'infection entraîne des troubles de l'odorat ou du goût. Cependant, il arrive parfois que la personne infectée ne présente aucun signe de la maladie (« évolution asymptomatique »).

Par contre, il arrive encore et toujours que des personnes soient touchées par des formes graves. En particulier les personnes atteintes de lourds antécédents médicaux et qui ne sont pas vaccinées présentent un risque plus élevé. L'isolement contribue de manière décisive à empêcher de nouvelles contaminations et à briser les chaînes d'infection.

#### Procédure recommandée

Les points suivants s'appliquent à toutes les personnes dont l'autotest de dépistage du coronavirus est positif : Vous devez vous isoler immédiatement et éviter autant que possible tout contact avec d'autres personnes car il est possible que vous soyez très contagieux. Si vous n'avez pas effectué le test chez vous, rentrez chez vous par la voie la plus directe. Respectez également les règles de distanciation sociale et d'hygiène.

Demandez immédiatement un rendez-vous pour un test d'acide nucléique, par ex. un test PCR, à votre médecin de famille, à la permanence de l'Union des médecins conventionnés (Kassen ärztliche Vereinigung) par téléphone au **116 117** ou à l'Office de santé publique afin de confirmer le résultat de l'autotest. Vous recevrez alors toutes les informations sur la marche à suivre.

#### Informations supplémentaires sur la COVID-19 :

**Permanence téléphonique Coronavirus de l'Office régional de la santé et de la sécurité alimentaire (LGL)**  
**+49 (0)9131 / 6808 5101**

**www.bayern.de** : « Informations essentielles sur le coronavirus »

**www.stmgp.bayern.de/coronavirus**, la page d'informations du Ministère bavarois de la Santé et des Soins

**https://s.bayern.de/kontaktperson**

**Nous vous souhaitons de  
rester en bonne santé !**

### Ce qu'il faut savoir en matière de comportement et d'hygiène

#### ▶ *Aller faire un test PCR :*

Le test d'acide nucléique, par ex. un test PCR, est la méthode la plus sûre pour dépister une infection au coronavirus. Il est donc utilisé pour vérifier le résultat de l'autotest. Faites en sorte d'arriver au lieu de dépistage en ayant eu le moins de contact possible. Il est recommandé de porter un masque FFP2 dès lors que vous êtes à l'extérieur de votre domicile.

#### ▶ *Si votre état de santé se détériore ou qu'une assistance médicale s'avère nécessaire pour un autre motif,* veuillez en informer votre médecin de famille, la permanence de l'Union bavaroise des médecins conventionnés (Kassenärztliche Vereinigung Bayerns) par téléphone au **116 117** ou, si nécessaire, appeler les urgences. Lors de votre appel, n'oubliez surtout pas de préciser que votre autotest était positif.

### Règles d'hygiène importantes

#### ▶ *Tousser et éternuer avec prévenance*

Maintenez la plus grande distance possible, détournez-vous des autres personnes et tousssez ou éternuez dans le creux de votre bras ou dans un mouchoir jetable, que vous jetterez ensuite immédiatement dans un sac poubelle hermétique.

#### ▶ *Hygiène des mains*

Abstenez-vous de serrer ou de tenir la main d'autres personnes. Lavez-vous régulièrement et soigneusement les mains à l'eau et au savon durant au moins 20 à 30 secondes, en particulier

- après vous être mouché(e), avoir éternué ou toussé,
- avant la préparation des repas,
- avant de manger,
- après être allé(e) aux toilettes,
- chaque fois que vos mains sont visiblement sales,
- ainsi qu'avant et après tout contact avec d'autres personnes,
- surtout après tout contact avec une personne malade ou son environnement immédiat.

Pour combattre les contaminations non visibles, vous pouvez utiliser un désinfectant pour mains bien toléré par la peau, à base d'alcool. Veillez à ce que le désinfectant comporte la mention « virucide à effet limité », « virucide à effet limité PLUS » ou « virucide ».