

Saint-Denis, le 9 avril 2021

Covid-19 : Se protéger et protéger les autres grâce à un isolement strict et à l'application des gestes barrières.

Afin de sensibiliser toujours d'avantage la population aux bons comportements à adopter pour lutter contre la Covid-19 et ses variantes, l'ARS La Réunion a lancé, depuis le 1^{er} avril, une campagne de communication qui met en avant l'importance de se faire tester, se protéger, alerter et se faire vacciner.

Cette semaine, focus sur l'isolement et l'application des gestes barrières, des actions que chacun doit mettre en œuvre pour se protéger et protéger ses proches. Pourquoi s'isoler ? Comment bien s'isoler ? Quels sont les dispositifs d'aides mis en place à domicile ? L'ARS rappelle à la population les recommandations pour faciliter la pratique de l'isolement qui peut s'avérer compliquée tant sur le plan psychologique que logistique.

Ensemb nous larg pas !

UN ISOLEMENT STRICT POUR CASSER LES CHAINES DE TRANSMISSION DU VIRUS

QUI DOIT S'ISOLER ?

- les **personnes positives** à la Covid-19 : **pendant au moins 10 jours**
- les « **personnes contact** » : **pendant 7 jours** (une personne sur cinq devient un cas)
- toute personne qui présente des symptômes de la Covid-19, dans l'attente des résultats de son test

POURQUOI S'ISOLER ?

Il est essentiel quand on est porteur du virus ou qu'on est personne contact, de respecter une période d'isolement, qui consiste à rester chez soi et limiter ses contacts au maximum, tout en surveillant son état de santé et en respectant les mesures barrières.

Seul le respect d'un **isolement strict** permet de limiter la propagation du virus à La Réunion :

- en réduisant le nombre de contacts avec l'extérieur, le risque de transmission est amoindri.
- en s'isolant, on protège son entourage et on évite de les contaminer.

COMMENT BIEN S'ISOLER ?

Les bons réflexes selon sa situation :

FICHE A CONSULTER
SUR LE SITE
INTERNET DE L'ARS

JE SUIS CAS CONFIRME COVID-19, QUOI FAIRE ?

- **Je dois obligatoirement respecter un isolement de 10 jours** à partir de la date de début des symptômes ou de réalisation du test.
- En cas de fièvre au cours des dernières 48 heures, **je prolonge mon isolement.**
- A la fin de mon isolement, je continue à appliquer les gestes barrières et je porte rigoureusement un masque pendant les 7 jours suivants.
- **Je participe à la recherche de cas contact / contact-tracing :** je transmets à l'ARS ou l'Assurance Maladie, lorsque je suis appelé, mes contacts pour protéger mes proches et limiter la propagation de l'épidémie.

JE SUIS PERSONNE CONTACT COVID-19, QUOI FAIRE ?

Je dois effectuer un test Covid-19 immédiatement et je dois obligatoirement respecter un isolement de 7 jours.

- **Mon test est positif :** je deviens un cas
- **Mon test est négatif :** je poursuis mon isolement et je refais un test 7 jours après ma dernière rencontre avec le cas.
Si ce deuxième test est toujours négatif, je peux sortir de mon isolement et reprendre mes activités tout en renforçant les gestes barrières (pas de transport en commun, pas de repas en commun, pas de rencontre avec des personnes vulnérables).
- **Si j'ai des symptômes,** je consulte mon médecin traitant et je prolonge mon isolement de 10 jours à compter de la date des premiers signes de la maladie.

Retrouvez la liste des lieux de dépistage sur le site internet de l'ARS :
www.ars.lareunion.sante.fr

Les autres bons réflexes pour les cas confirmés ou personnes contact :

- **Je protège toute personne vulnérable et mes proches** en refusant tout contact pendant la période de l'isolement (j'évite impérativement les embrassades et je salue sans les mains).
- **Je porte un masque chirurgical** lorsque je suis dans la même pièce qu'une autre personne.
- Je reste si possible, dans une **pièce isolée que j'aère** très régulièrement.

POUR AVOIR LES
CONSEILS
DETAILLES,
CONSULTEZ LA
CHECKLIST SUR
L'ISOLEMENT SUR LE
SITE INTERNET DE
L'ARS

Concernant l'hygiène ?

- **Je me lave les mains très souvent** et je les sèche avec ma serviette personnelle.
- J'utilise, si possible, **des toilettes et une salle de bain séparés**. Dans le cas contraire, je nettoie la pièce après utilisation sans oublier de désinfecter les poignées de porte ;
- **Je ne partage pas mes objets de tous les jours** : serviettes, couverts, savon, téléphone...

Si j'ai besoin d'aide ?

- **Je fais appel à un proche afin de faire livrer** mes médicaments, mes courses et mes repas ou récupérer mes masques à la pharmacie.
- **Je peux contacter la Cellule Territoriale d'Appui à l'Isolement (CTAI)** en cas de difficultés liées à mon hébergement, mes courses ou autre, en appelant le **02 62 41 00 00** du lundi au vendredi de 9 h30 à 17 h 30.
- **Je demande à bénéficier de la visite gratuite d'un infirmier à mon domicile.**

Rôle de l'infirmier :

- **Apporter des conseils personnalisés à chacun sur la meilleure manière de pratiquer l'isolement** compte tenu des caractéristiques du logement et de l'entourage.
- **prévenir les risques de transmission pour l'entourage.**
- **réaliser des tests de dépistage pour les membres de la cellule familiale** ou encore **faire le lien avec le service social** mis à disposition par la préfecture pour faciliter la réponse personnalisée à chaque difficulté matérielle rencontrée.

Le recours au conseil infirmier à domicile doit être davantage développé. Il est aujourd'hui trop peu accepté, bien que systématiquement proposé par l'Assurance Maladie à l'occasion de l'appel des personnes testées positives à la Covid-19.

Il s'agit exclusivement d'une démarche d'aide à la personne puisque que **l'infirmier est tenu aux obligations du secret professionnel et ne divulgue à aucune autorité (Assurance Maladie, ARS ou préfecture) les constats faits lors de sa visite ni ses échanges avec les personnes.**

Cette visite infirmière à domicile est sans frais pour la personne bénéficiaire.

LES GESTES BARRIERES POUR SE PROTEGER ET PROTEGER LES AUTRES

Pourquoi faut-il se protéger ?

La maladie est contagieuse deux jours avant les premiers symptômes et le reste plusieurs jours après. Certaines personnes portent le virus mais **n'ont aucun symptôme et ne savent donc pas qu'elles peuvent le transmettre.**

En se protégeant, on évite de transmettre la maladie ou de la contracter.

Comment se protéger ?

Les gestes barrières à appliquer au quotidien pour se protéger et protéger les autres.

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



Éviter de se toucher le visage



Respecter une distance d'au moins deux mètres avec les autres



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



Portez un masque chirurgical ou en tissu de catégorie 1 quand la distance de deux mètres ne peut pas être respectée



Limiter au maximum ses contacts sociaux (6 maximum)



Aérer les pièces le plus souvent possible, au minimum quelques minutes toutes les heures



Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)

AIDEZ-NOUS A RELAYER CES MESSAGES AU PLUS GRAND NOMBRE !

Nous comptons sur vous et vous remercions par avance de relayer les messages de la campagne au plus grand nombre. Pour vous aider, nous mettons à votre disposition :

- Les outils de la campagne : bannière, affiche ...
- Les outils qui concernent l'isolement :
 - « Checklist : Comment bien s'isoler ? »
 - Spot vidéo sur l'isolement
 - Fiche : je suis cas contact que faire ?
 - Fiche : je suis testée positif, que faire ?
- Les outils qui concernent les gestes barrières :
 - Affiche
 - Spot vidéo
 - Spot audio

A télécharger sur le site internet de l'ARS :

www.lareunion.ars.sante.fr



Contact presse

Service Communication ARS LA REUNION

Tél : 0262 93 94 55 – 0692 66 61 20

Mél : ars-reunion-communication@ars.sante.fr