

# Ti Pa Ti Pa Narivé ! je m'isole avec les bons réflexes si je suis cas ou contact ou j'ai des symptômes

NOUVELLE  
VERSION



## Pourquoi ? Pour qui ?



*Si je suis cas ou contact ou j'ai des symptômes, je m'isole à la maison pour protéger ma famille, mes ami.e.s, mes collègues et tout mon entourage ; et je suis les bons réflexes.*

## C'est quoi les bons réflexes ?



- Je reste à la maison le plus possible dans une pièce dédiée. J'aère toute la maison (portes et fenêtres) régulièrement.
- Je porte uniquement\* ces 3 types de masques : soit en tissus homologués type afnor 1, soit chirurgicaux, soit le FFP2 masque canard.
- Je me lave les mains régulièrement.
- Dans toutes circonstances, je garde mes distances : je prends mes repas dans ma pièce dédiée et je profite du lit seul.
- Je prends bien mes traitements habituels en accord avec mon médecin.
- Je prends rendez-vous AVANT d'aller voir les professionnels de santé.
- Je reste en contact (téléphone, messagerie, visio...) avec mes proches, mes ami.e.s et mon entourage.
- Je maintiens une activité physique minimum dans mon logement ou ma chambre.
- Je garde une bonne hygiène corporelle.

CTAI : Cellule Territoriale d'Appui à l'Isolation  
02 62 41 00 00 / 9h30 - 17h30 7jours/7  
ca974@reunion.pref.gouv.fr

Isolation suivie par des infirmier.e.s diplômé.e.s d'Etat  
0800 444 974

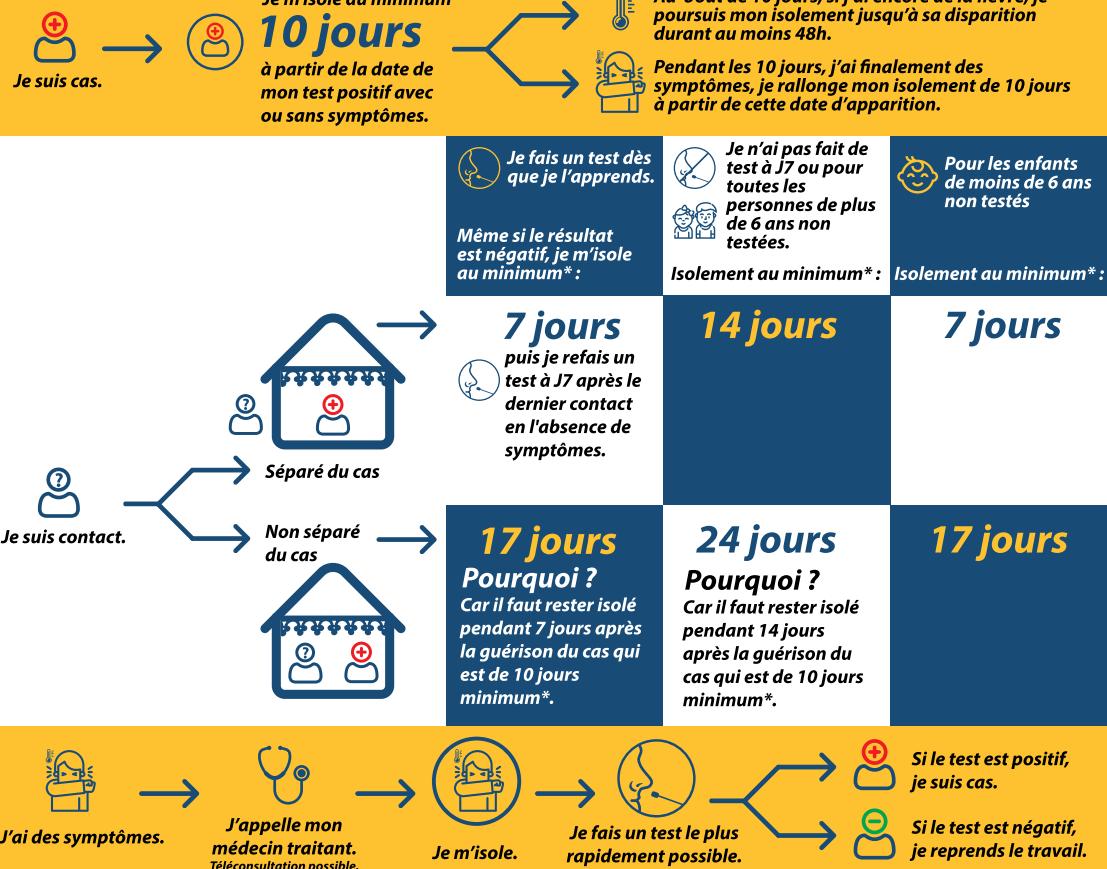
*Si vous avez besoin d'une écoute  
ou d'un soutien psychologique*

0 800 200 840  
(Appel gratuit)



Avec la collaboration de  
Santé Publique France

## Combien de temps ?



**La date de guérison, donc de fin d'isolement, est définie par votre médecin traitant.**

**\*Pourquoi au minimum ?**  
Car si des symptômes apparaissent pendant votre isolement celui-ci sera prolongé jusqu'à la guérison.

## Et pour les arrêts de travail ?



Rendez-vous sur → <https://declare.ameli.fr>

CTAI : Cellule Territoriale d'Appui à l'Isolement  
02 62 41 00 00 / 9h30 - 17h30 7jours/7  
ca1974@reunion.pref.gouv.fr

Isolation suivie par des infirmier.e.s diplômé.e.s d'Etat  
0800 444 974

Si vous avez besoin d'une écoute ou d'un soutien psychologique

0 800 200 840  
(Appel gratuit)



Avec la collaboration de  
Santé Publique France

## Et après l'isolement ?



DANS LES 7 JOURS QUI SUIVENT LA FIN DE L'ISOLEMENT DES CAS ET DES CONTACTS, RENFORCEMENT +++ DES GESTES BARRIÈRES

- Port rigoureux d'un masque homologué\* : soit en tissu type afnor 1, soit chirurgical, soit le FFP2
- Respect de la distanciation physique
- Se laver les mains régulièrement
- Évitement des personnes à risques de formes graves du COVID-19
- Pas de repas en commun
- Favoriser le télétravail
- Pas de transport en commun
- Pas de voyage

## BONUS : la check-list COVID-19 « Comment bien s'isoler ? »



En bonus, découvrez la vidéo et la check-list COVID-19 de l'ARS La Réunion : « Comment bien s'isoler ? » en flashant, le QR-code ci-dessous.



Voir la vidéo



Télécharger la check-list

CTAI : Cellule Territoriale d'Appui à l'isolement  
02 62 41 00 00 / 9h30 - 17h30 7jours/7  
ca1974@reunion.pref.gouv.fr

Isolation suivie par des infirmier.e.s diplômé.e.s d'Etat  
0800 444 974

Si vous avez besoin d'une écoute  
ou d'un soutien psychologique

0 800 200 840  
(Appel gratuit)



Avec la collaboration de  
Santé Publique France

## Comment bien nettoyer ?



J'opte pour des produits nettoyants simples (comme le savon noir). Attention, le vinaigre blanc et l'acide citrique ne sont pas efficaces contre le coronavirus et la javel peut avoir des effets négatifs.



- J'aère toute la maison plusieurs fois par jour (portes et fenêtres).



- Je fais le ménage une fois par jour.



- Je jette mon masque dans ma poubelle dès qu'il est usagé au bout de 4 heures.



- J'ai ma propre poubelle et je la vide tous les jours.



- Je nettoie ma vaisselle avec mon produit et la laisse sécher à part.



- Je nettoie mon téléphone régulièrement.



- Je nettoie mon linge et le mets moi-même dans la machine à laver.



- Et surtout, je pense à bien nettoyer tout ce que j'utilise régulièrement.



- poignées de porte
- interrupteurs
- télécommande
- téléphone
- tablette
- ordinateur
- etc...