

Je suis cas contact COVID, que faire ?

Dernière mise à jour : le 06/01/2022.

Vous avez passé du temps avec une personne **positive à la Covid** ? Vous avez été contacté(e) par l'**Assurance Maladie** ? Vous avez reçu une notification « Exposition à risque » de l'application **TousAntiCovid** ?

Que faire selon votre situation ?

Si vous avez déjà eu la Covid il y a moins de 2 mois, alors vous n'êtes **pas considéré** comme cas contact.

Si vous êtes complètement vacciné(e) :

- vous n'avez **pas encore** reçu les doses nécessaires pour votre **vaccination initiale** (1 ou 2 doses) ;
- **ou** vous avez reçu votre dernière dose depuis **moins de 7 jours** (*Pfizer, Moderna, AstraZeneca*) ou moins de 28 jours (*Janssen*) ;
- **ou** vous n'avez pas reçu la **dose de rappel** (si nécessaire selon les règles du pass sanitaire) ;
- **ou** vous souffrez d'une **forte immunodépression** qui réduit l'efficacité du vaccin.

1. Faites un test

Faites un **test antigénique** en pharmacie **dès que possible**

Le test est toujours **gratuit** quand vous êtes cas contact.

Si le test est négatif 📄

- vous devrez faire **deux autotests** de contrôle (voir plus bas) :
 - **2 jours** après et **4 jours** après le **dernier contact** avec la personne positive,
 - ces autotests vous seront délivrés **gratuitement** en pharmacie ;
- comme vous êtes complètement vacciné(e), on considère que vous avez un **risque modéré**, et qu'il n'est **pas nécessaire de vous isoler** ;
- en attendant, restez quand même prudent(e) :
 - respectez les **mesures barrières** au sein de votre foyer,
 - ayez recours au **télétravail** lorsque c'est possible,
 - **limitez** vos interactions sociales, et évitez tout contact avec une **personne à risque** de forme grave non vaccinée, ou une personne fortement immunodéprimée (quel que soit son statut vaccinal),
 - portez un **masque** à l'extérieur et à l'intérieur, même dans les lieux qui ne l'exigeraient pas ;
- en cas d'apparition de **fièvre** ou de **symptômes** :
 - faites un **test de dépistage gratuit** (test PCR ou antigénique) dès que possible, et restez isolé(e) en attendant le résultat,
 - contactez un médecin ou le 15 en cas de difficultés respiratoires.

Si le test est positif 🖱

- vous avez contracté la Covid, et vous êtes **contagieux** ;
- restez en **isolement au moins 7 jours** à partir de la date du test ;
 - en l'absence de fièvre ou de difficultés respiratoires depuis **48 heures**, vous pourrez mettre fin à votre isolement après 5 jours seulement, suite à test de dépistage négatif (antigénique ou PCR) ;
- surveillez l'apparition de **symptômes**, et contactez un médecin ou le 15 en cas de difficultés respiratoires ;
- les **membres de votre foyer** seront à leur tour considérés comme **cas contact**.

2. Faites deux autotests de contrôle

Si votre premier test était **négatif**, vous devrez faire **2 autotests de contrôle**, qui vous seront délivrés **gratuitement** en pharmacie :

- le premier : **2 jours** après votre **dernier contact** avec la personne positive (après sa guérison ou la fin de son isolement si vous habitez avec elle) ;
- le deuxième : **4 jours** après ce dernier contact.

Si les 2 autotests sont négatifs 🖱

- vous pourrez retirer le masque dans les lieux où il n'est plus obligatoire et reprendre prudemment votre vie sociale.

Si l'un des autotests est positif 🖱

- faites un **test antigénique** (en pharmacie) ou **PCR** (en laboratoire) pour **confirmer** ce résultat positif et restez isolé en attendant ;
- si le résultat positif à l'autotest est **confirmé** :
 - vous avez contracté la Covid, et vous êtes **contagieux** ;
 - restez en **isolement au moins 7 jours** à partir de la date du test ;
 - en l'absence de fièvre ou de difficultés respiratoires depuis **48 heures**, vous pourrez mettre fin à votre isolement après 5 jours seulement, suite à test de dépistage négatif (antigénique ou PCR) ;
 - surveillez l'apparition de **symptômes**, et contactez un médecin ou le 15 en cas de difficultés respiratoires ;
 - les **membres de votre foyer** seront à leur tour considérés comme **cas contact**.