

Recommandations Covid

Covid-19 : que faire si vous êtes positif ou cas contact ?

Publié le 05 octobre 2023 - Direction de l'information légale et administrative (Première ministre)



Crédits : Viktoria Ostroushko -
stock.adobe.com


Alors que la nouvelle campagne de rappel a été avancée au 2 octobre du fait d'une recrudescence de cas de Covid-19, l'Assurance maladie rappelle les bonnes pratiques en matière de gestes barrières, d'isolement, d'arrêts de travail et d'utilisation des tests. *Service-Public.fr* fait le point pour vous.

Quand faire un test ?

Vous ressentez des symptômes évocateurs de la Covid-19 ? Il est recommandé de faire un test de dépistage antigénique ou un test RT-PCR et de contacter son médecin traitant si le test est positif.

Il est également important de prévenir toutes les personnes que vous avez côtoyées :

- personnes côtoyées dans les 48 heures avant l'apparition des symptômes ;
- ou dans les 7 jours avant le test positif en l'absence de symptôme.

 **Rappel** : depuis le 1^{er} mars 2023, les modalités de prise en charge des tests de dépistage (antigénique, PCR et sérologiques) ont changé : la fiche de *Service-Public.fr* [Covid-19 : quelles règles de prise en charge ? \(https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F35262\)](https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F35262) vous renseigne.

Isolement et gestes barrières

Depuis le 1^{er} février 2023, l'isolement systématique pour les personnes testées positives n'est plus obligatoire et l'Assurance maladie ne contacte plus les personnes testées positives ni leurs cas contact dans le cadre du *contact tracing*.

Comme pour toute maladie à infection respiratoire aiguë, **il est néanmoins fortement recommandé aux personnes testées positives de s'isoler** et d'éviter le contact avec les personnes fragiles ; ainsi qu'aux personnes ayant été exposées à une personne contagieuse.

Il convient également de maintenir le respect des **gestes barrières** :

- se laver les mains régulièrement ou utiliser une solution hydroalcoolique ;
- tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir à usage unique ;
- se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter ;
- éviter de se toucher le visage ;
- respecter une distance d'au moins 2 mètres avec les autres ;
- saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades ;

- porter un masque de protection maximale (un masque chirurgical ou un masque FFP2) ;
- limiter au maximum les contacts ;
- aérer chaque pièce le plus souvent possible, au minimum 10 minutes toutes les heures.

Retrouvez les [recommandations sanitaires générales](#) du ministère de la Santé dans le cadre de la lutte contre les maladies respiratoires hivernales et la Covid-19.

Et sur le lieu de travail ?

Le protocole sanitaire en entreprise a pris fin en mars 2022. Le port du masque et la distanciation sociale ne sont plus obligatoires ; le respect des règles d'hygiène (lavage des mains, nettoyage des surfaces et aération des locaux) reste recommandé.

Le télétravail n'est plus obligatoire mais reste recommandé.

Un [guide des mesures de prévention des risques de contamination à la Covid-19](#)
[Guide repère des mesures de prévention des risques de contamination au Covid-19](#)

[[application/pdf - 111.0 KB](#)]

remplace le protocole national en entreprise.

Arrêt de travail

En cas de test positif, et si votre état de santé ne vous permet pas de travailler (y compris à distance), vous devez appeler votre médecin pour une consultation en présentiel ou en téléconsultation. Il pourra vous prescrire un arrêt de travail le cas échéant. Le praticien évalue l'importance de vos symptômes et peut assurer le suivi de votre état.



Rappel : depuis le 1^{er} février 2023, le dispositif d'indemnisation dérogatoire des arrêts de travail (sans délai de carence) n'existe plus. Seul votre médecin peut vous prescrire un arrêt de travail à transmettre selon les règles habituelles à votre employeur.



À noter : les personnes ayant contracté la Covid-19 dans le cadre de leur activité professionnelle peuvent bénéficier d'une reconnaissance spécifique en maladie professionnelle : [pour en savoir plus](#).

Quel traitement ?

Si vous êtes majeur et que vous avez un risque élevé de développer une forme grave de la maladie, votre médecin peut vous prescrire un traitement antiviral par voie orale délivré en pharmacie. Ce traitement doit démarrer avant le 5^e jour des symptômes. Il peut vous être proposé même si vous avez été vacciné contre la Covid-19.



À noter : pour surveiller son état de santé, il est conseillé de prendre sa température 2 fois par jour.

Il faut contacter son médecin traitant en cas d'évolution des symptômes, de symptômes inhabituels, en cas de doute sur un traitement ou pour tout autre problème de santé. En cas de difficultés à respirer, il faut appeler immédiatement le **15** (ou le **114** pour les personnes sourdes ou malentendantes).


Que faire en cas de contact avec une personne ayant la Covid-19 ?

Pour vous protéger et protéger les autres, si vous avez côtoyé une personne malade, il est recommandé de suivre certaines consignes sanitaires afin de rompre les chaînes de transmission de la maladie :

- respecter les gestes barrières ;
- porter un masque ;
- éviter le contact avec les personnes fragiles et à risque ;
- réaliser un test de dépistage antigénique ou PCR en cas d'apparition de symptômes.

Si votre test de dépistage est négatif, il vous est recommandé de surveiller l'éventuelle apparition

de symptômes et de réaliser un test le cas échéant. Si la personne cas contact est un enfant de moins de 12 ans, les consignes à respecter sont identiques à celles des adultes.

 **Rappel** : la loi n° 2022-1089 du 30 juillet 2022 a mis fin aux régimes d'exception pour lutter contre l'épidémie de Covid-19. Elle prévoit notamment l'arrêt du traitement des données personnelles issues du système d'information du dépistage (SI-DEP) basé sur les résultats de tests PCR et tests antigéniques.

Textes de loi et références

Loi n° 2022-1089 du 30 juillet 2022 mettant fin aux régimes d'exception créés pour lutter contre l'épidémie liée à la covid-19 (1) [↗](#)

- (<https://www.legifrance.gouv.fr/eli/loi/2022/7/30/PRMX2217909L/jo/texte>)

Et aussi

Covid-19 : quelles sont les démarches si vous êtes positif ?

- (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F36403>)

Travail et Covid-19 : quelles sont les règles ?

- (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F35217>)

La campagne de vaccination contre la Covid-19 démarre le 2 octobre

- (<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A16758>)

Les pharmaciens peuvent désormais vous prescrire et vous administrer vos vaccins

- (<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A16732>)

Pour en savoir plus

Que faire en cas de test positif au Covid-19 ? [↗](#)

- (<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/covid-19/symptomes-gestes-barrieres-et-recommandations/que-faire-en-cas-de-test-positif-au-covid-19>)

Caisse nationale d'assurance maladie (Cnam)

Que faire quand on a été en contact avec une personne malade du Covid-19 ? [↗](#)

- (<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/covid-19/symptomes-gestes-barrieres-et-recommandations/que-faire-en-cas-de-contact-avec-une-personne-malade-du-covid-19>)

Caisse nationale d'assurance maladie (Cnam)

Covid-19 : la prise en charge par l'Assurance Maladie des tests de dépistage évolue [↗](#)

- (<https://www.ameli.fr/assure/actualites/covid-19-la-prise-en-charge-par-l-assurance-maladie-des-tests-de-depistage-evolue>)

Caisse nationale d'assurance maladie (Cnam)

Tout savoir sur le Covid-19 [↗](#)

- (<https://sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/tout-savoir-sur-le-covid-19/>)

Ministère chargé de la santé