

---

## Informations et recommandations à destination des personnes ayant été **en contact** avec un cas confirmé de COVID-19

---

Madame, Monsieur

**Un membre de votre entourage a été pris en charge pour une infection à Coronavirus COVID 19 confirmée, ou vous avez été en contact avec un patient pris en charge pour une infection à Coronavirus COVID 19 confirmée.**

➤ **Comment se transmet ce virus ?**

D'après les connaissances disponibles concernant le virus responsable de la maladie COVID-19, celui-ci se transmet par des gouttelettes émises par un patient malade, en particulier lors de contacts étroits. Cette situation concerne par exemple :

- les personnes ayant partagé le même lieu de vie que le patient malade lorsque celui-ci présentait des symptômes, ou ;
- des personnes ayant eu un contact direct, en face à face, à moins d'1 mètre du patient malade au moment d'une toux, d'un éternuement ou lors d'une discussion ;
- les flirts ; amis intimes ;
- les voisins de classe ou de bureau ;
- les voisins du cas index dans un avion ou un train, ou les personnes restées dans un espace confiné avec le patient malade (voiture individuelle par exemple).

Les symptômes peuvent apparaître jusqu'à 14 jours après ce contact, et se manifestent le plus souvent par de la fièvre, accompagnée de toux.

**Une personne malade du nouveau coronavirus a plus de chances de guérison si elle est soignée rapidement après le début des symptômes. Cela permet également d'éviter la transmission du virus à l'entourage.**

➤ **Pourquoi êtes-vous spécifiquement informé ?**

Vous êtes informé spécifiquement parce que vous avez été en contact avec une personne atteinte de COVID-19. Ce ou cette patient-e est isolé-e, hospitalisé-e et bénéficie de soins et de traitements adaptés à sa situation.

Une surveillance de votre situation clinique est nécessaire pour évaluer si on vous a transmis le virus, et en cas de symptômes, de faire rapidement un diagnostic pour vous proposer rapidement les meilleurs soins possibles.

La Direction de l'Action Sanitaire est susceptible de vous contacter dans ce cadre pour préciser le niveau de votre exposition avec la personne contact et vos symptômes éventuels.

La durée de surveillance nécessaire est de 14 jours après le dernier contact documenté avec la personne présentant l'infection confirmée à coronavirus COVID 19. Cette durée est la durée maximale d'incubation de la maladie.

**Durant cette période :**

➤ **Si vous ne présentez pas de symptômes, vous n'êtes pas contagieux.**

• **Que devez-vous faire pendant la durée de ce suivi ?**

- **Prendre votre température matin et soir pendant les 14 jours** qui suivent votre possible dernier contact avec les personnes malades du nouveau coronavirus (voir procédure de prise de température ci-dessous). La date de fin de suivi vous a été communiquée par le professionnel de santé chargé de faire votre suivi.
- **Prendre des précautions qui seront adaptées avec le médecin qui vous remet cette fiche en fonction de votre niveau d'exposition avec la personne malade**

**Définition des niveaux d'exposition :**

*Risque faible : personne ayant eu un contact ponctuel étroit (<1 mètre) et/ou prolongé (>15 minutes) avec un cas confirmé à l'occasion de la fréquentation des lieux publics ou contact dans la sphère privée ne correspondant pas aux critères de risque modéré/élevé.*

- Il vous est demandé de rester à domicile et de ne pas vous rendre à votre travail/école, et bien sûr d'éviter les lieux publics, et les transports en commun. Un certificat d'arrêt de travail est délivré par un médecin de santé publique de la Direction de l'Action Sanitaire (DASA)

**Un kit composé de 20 masques chirurgicaux et d'un thermomètre vous sera remis soit par la DASA si vous résidez en Principauté soit par l'Agence Régionale de Santé si vous résidez en France.**

OU

*Risque modéré ou élevé\*\* : personne ayant partagé le même lieu de vie que le cas confirmé, par exemple : famille, même chambre ou ayant eu un contact direct, en face à face, à moins d'1 mètre du cas possible ou confirmé lors d'une discussion ; flirt ; amis intimes ; voisins de classe ou de bureau; voisins du cas index dans un avion ou un train, en l'absence de mesures de protection efficaces,*

Il vous est demandé de rester à domicile et de ne pas vous rendre à votre travail/école, et bien sûr d'éviter les lieux publics, y inclus les transports en commun. Un certificat d'arrêt de travail est délivré par un médecin de santé publique de la Direction de l'Action Sanitaire. Une décision de mise en quarantaine sera prise par le Directeur de l'Action Sanitaire pour une période de 14 jours.

**Un kit composé de 20 masques chirurgicaux et d'un thermomètre vous sera remis soit par la DASA si vous résidez en Principauté soit par l'Agence Régionale de Santé si vous résidez en France.**

➤ **Que faire en cas de fièvre ou si vous ne vous sentez pas bien pendant la période de suivi ?**

Pendant la période de suivi, en cas de fièvre supérieure ou égale à 38°C, ou de sensation de fièvre (frissons) ou de syndrome grippal (rhume, mal de gorge), ou en cas d'apparition d'une fatigue intense, de douleurs musculaires inhabituelles, de maux de tête, vous devez :

- **Contactez immédiatement le Centre d'Appel Covid 19 (92.05.55.00) (heures d'ouverture de 9h et 18 h) ou les pompiers au 18 ou 112** en mentionnant que vous êtes suivi(e) suite à un contact possible avec une personne malade du nouveau coronavirus
- Arrêter toute activité et rester dans une pièce de préférence seul(e) au calme
- Éviter tout contact rapproché et garder une distance d'au moins 1 mètre avec les personnes qui vous entourent en attendant l'arrivée du médecin
- Ne pas vous rendre chez un médecin, ni aux urgences.

Votre état de santé sera évalué en urgence par un médecin spécialisé afin de vous proposer sans délai une prise en charge adaptée

### ➤ **Comment prendre votre température ?**

Vous devez :

- Prendre votre température **tous les jours, matin et soir**, à l'aide d'un **thermomètre réservé à votre strict usage personnel**
- Puis noter la date, l'heure de mesure et la température sur la fiche jointe
- Et utiliser la même méthode pour mesurer tous les jours votre température.

Sauf recommandations contraires du professionnel de santé qui vous suit, il est recommandé de prendre votre température **par voie buccale** de la manière suivante :

- Placer le thermomètre sous la langue en assurant un bon contact avec la langue
- Bien fermer la bouche et respirer doucement par le nez
- Laisser le thermomètre en place pendant 45 à 90 secondes environ, ou jusqu'à ce que le thermomètre indique que la mesure a été réalisée si vous utilisez un thermomètre électronique (souvent signalé par un bip)
- Noter la température mesurée ainsi que la date et l'heure de la mesure
- Nettoyer le thermomètre avec un coton imbibé d'alcool modifié à 90°.

**A l'issue de la période de suivi, si vous n'avez pas eu de fièvre, le professionnel de santé vous informe de la levée du dispositif de suivi.**

**Pour toute question durant la période de suivi, ou en cas d'inquiétude, vous pouvez joindre :**

**le Centre d'Appel COVID19 : 92 05 55 00 / [covid19@gouv.mc](mailto:covid19@gouv.mc) ( heures d'ouverture de 9h à 18h ) ou les pompiers au 18 ou 112.**



Calendrier de suivi médical après un contact potentiel avec le 2019-nCoV							
Date du dernier contact à risque avec le cas symptomatique confirmé à 2019-nCoV :  _ _ / _ _ / _ _ _ _							
Date de début du suivi :  _ _ / _ _ / _ _ _ _							
Date de fin du suivi :  _ _ / _ _ / _ _ _ _							
Mode de prise de température (frontale, buccale, oreille) : .....							
Notez la température et les symptômes dans le tableau							
Jour de suivi	Température		fatigue intense	Conjonctivite	Toux	douleurs musculaires/ articulaires	autre (préciser)
	matin	soir					
1			Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	.....
2			Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	.....
3			Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	.....
4			Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	.....
5			Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	.....
6			Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	.....
7			Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	.....
8			Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	.....
9			Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	.....
10			Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	.....
11			Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	.....
12			Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	.....
13			Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	.....
14			Oui Non	Oui Non	Oui Non	Oui Non	.....
<b>En cas de fièvre ou d'autres symptômes appelez le Centre d'Appel Covid 19 (92.05.55.00) ( heures d'ouverture de 9h à 18h)ou les pompiers au 18 ou 112, en mentionnant que vous êtes suivi(e) suite à un contact potentiel avec une personne infectée par le nouveau coronavirus.</b>							