

Covid-19

Guide pour le Patient

Nous vous invitons à télécharger l'application « Coronalert ». Développée par les universités, cette application est totalement anonyme et n'utilise pas la géolocalisation.

Ce téléchargement Coronalert est un geste solidaire et citoyen. Il va permettre de sauver des vies.

Table des matières

1. Quand effectuer un test COVID ?	2
2. Enfants de moins de 6 ans	2
3. En cas de symptômes suspects	2
4. Vous avez eu un contact à risque	3
A. Contact direct = étroit = à haut risque = quarantaine 10 jours	3
B. Contact indirect ou à faible risque	4
5. Tests et voyages	4
A. Avant départ à l'étranger	4
B. Au retour de l'étranger	5
6. Pour obtenir vos résultats.....	5
7. La quarantaine	6
A. Comment obtenir un certificat de quarantaine ?	6
B. Quarantaine et notion de "dernier contact à haut risque"	6
C. Conseils d'hygiène pour la quarantaine	6
8. Pour en savoir plus sur les différentes mesures	6

1. Quand effectuer un test COVID ?

Merci de ne pas contacter votre médecin traitant pour un test si vous ne rentrez pas dans les conditions pour le faire.

- Si vous avez eu un contact à haut risque (cf. plus loin pour la définition) avec une personne symptomatique, de 2 jours avant ses symptômes jusqu'à 7 jours après le début de ses symptômes ;
- Si on vous annonce que vous avez eu un contact avec une personne dépistée positive.

→ Dans ces deux situations (plus de 15 min cumulées à moins de 1.50 mètre avec un des deux ou les deux sans masque) : **faire le test à partir du 7^{ème} jour qui suit la dernière exposition ;**

- Si votre pays de destination l'exige (cf. plus loin);
- Si vous répondez à la définition d'un cas possible (si vous avez des symptômes, cf. plus loin).

→ Dans cette situation : **faire le test au plus vite.**

2. Enfants de moins de 6 ans

Les frottis ne sont pas effectués (sauf exceptions) chez les patients de moins de 6 ans. En cas de contact à haut risque, l'enfant doit être isolé pour une durée de 10 jours (+vigilance accrue jusque 14 jours).

<http://docs.toubipbip.be/docs/e0fd8e34ac159fb0.pdf>

Si le contact à haut risque a eu lieu dans une collectivité (école ou crèche par exemple), ce sera au **médecin coordinateur de cette collectivité** de générer un code vous permettant de prendre RDV pour un test et/ou de télécharger votre certificat de quarantaine.

Prenez un rendez-vous téléphonique avec votre médecin traitant si des questions persistent après la lecture de ce document. Appelez le **1710** si vous n'avez pas de médecin traitant.

3. En cas de symptômes suspects

Un cas possible de COVID-19 est une personne avec :

- **Au moins un** des symptômes **majeurs** suivants d'apparition aiguë, sans autre cause évidente : toux, dyspnée (difficulté respiratoire), douleur thoracique, perte de goût ou d'odorat ;

OU

- **Au moins deux** des symptômes **mineurs** suivants, sans autre cause évidente : fièvre, douleurs musculaires, fatigue, rhinite, maux de gorge, maux de tête, anorexie, diarrhée aqueuse, confusion aiguë, chute soudaine ;

OU

- Une **aggravation de symptômes respiratoires chroniques** (BPCO, asthme, toux chronique...), sans autre cause évidente.

/! Mise en quarantaine jusqu'à obtention des résultats (environ 2-3 jours, variable selon les laboratoires).

En cas de résultat positif, prolonger votre quarantaine de 7 jours à compter du début des symptômes, prolongeable en cas de poursuite des symptômes.

Reprise possible des activités le 8^e jour après le 1^{er} jour du début des symptômes si et seulement s'il n'y a plus de température (moins de 37,0° en axillaire) depuis 3 jours et amélioration importante de tous les symptômes respiratoires.

Reprise avec gestes barrières stricts et évitement de tous les contacts encore 7 jours.

En cas de résultat négatif, votre quarantaine est terminée.

Dès le début des symptômes, vous restez chez vous en quarantaine. Vous protégez les cohabitants en respectant les gestes barrières, port du masque, et ne partagez pas les repas avec ceux-ci.

4. Vous avez eu un contact à risque

2 situations suivant le niveau du risque :

A. **Contact direct = étroit = à haut risque = quarantaine 10 jours**

Définition :

- Contact DIRECT avec

OU Un patient symptomatique dont le frottis s'est avéré POSITIF

- Ayant eu lieu maximum 2 jours avant et 7 jours après l'apparition des symptômes de votre contact
- De minimum 15 minutes à moins d'1.50 mètre sans port de masque couvrant le nez et la bouche.

OU Un patient sans symptôme qui vous annonce avoir été testé positif

- Ayant eu lieu maximum 2 jours avant la réalisation de son test
- De minimum 15 minutes à moins d'1.50 mètre sans port de masque couvrant le nez et la bouche.
- Vous avez reçu un SMS de la part du tracing avec un code de 17 chiffres permettant d'aller faire un test et/ou de télécharger un certificat de quarantaine sur www.masante.be

Vous devez rester **en quarantaine** pendant **10 jours** après le contact à risque et réaliser un **test à partir du 7^{ème} jour**. Faites un **test le plus vite possible si vous avez des symptômes**. Au-delà de 10 jours après l'exposition avec le contact positif, contactez votre médecin pour vérifier que ce test est encore utile. Si votre test est positif, la durée de votre quarantaine sera prolongée de 7 jours à compter depuis le jour du test. Si celui-ci est négatif, fin de la quarantaine dès l'obtention des résultats avec vigilance accrue jusqu'au 14^{ème} jour.

Ni test ni quarantaine si vous avez réalisé un test qui a été POSITIF dans les 8 dernières semaines.

B. Contact indirect ou à faible risque

Exemples : Contact en dehors des périodes à haut risque, moins de 15 minutes, contact à l'extérieur, masque mal utilisé, contact d'une personne qui a eu un contact.

Le tableau suivant vous indique l'attitude à suivre dans ces deux situations :

	Contact étroit	Faible risque	Contact d'un contact
Quarantaine	Min. 10 jours après contact	-	-
Test	J7 après exposition ou en cas de symptômes	En cas de symptômes	En cas de symptômes
Contacts sociaux	Eviter pendant 10 jours et limiter les 4 jours suivants	Limiter pendant 14 jours	Règles normales
Surveillance état de santé	14 jours	14 jours	-

Si un test est nécessaire, appelez le secrétariat de votre médecin traitant pour obtenir une prescription et/ou un avis médical téléphonique.

Les tests peuvent être réalisés en consultation chez votre médecin traitant. Si vous n'avez pas de médecin traitant, consultez le site <https://covid.avig.be/fr/testing-particuliers#je-cherche-un-centre-de-test> en Wallonie et le site <https://brussels.testcovid.be/fr/> à Bruxelles pour savoir où passer un test.

5. Tests et voyages

A. Avant départ à l'étranger

Si un frottis (PCR) est nécessaire pour votre voyage, aucune prescription médicale n'est nécessaire. Ce frottis est à réaliser maximum 48-72h avant votre départ, vérifiez les exigences gouvernementales du pays dans lequel vous vous rendez sur le site : <https://diplomatie.belgium.be/fr>

Les frais (47 euros) sont **non-remboursables** par votre mutuelle.

Pour trouver un centre de testing, consultez le site <https://covid.avig.be/fr/testing-particuliers#je-cherche-un-centre-de-test> en Wallonie et le site <https://brussels.testcovid.be/fr/> à Bruxelles.

B. Au retour de l'étranger

Vous trouverez la liste des zones rouges/oranges/vertes via le lien ci-dessous. Notez que tout pays hors-Europe est considéré comme une zone rouge.

<https://diplomatie.belgium.be/fr>

Pour tout voyage à l'étranger dans **une zone rouge d'une durée de plus de 48h**, veuillez à remplir le formulaire en ligne ci-dessous. Il en va de même pour un voyage plus court dont le retour a été effectué en AVION ou en BATEAU.

<https://travel.info-coronavirus.be/fr/public-health-passenger-locator-form>

Vous recevrez ensuite un code par sms vous permettant de réaliser votre frottis.

/ Une **quarantaine de 10 jours est OBLIGATOIRE + test au 7^{ème} jour** au retour d'une zone rouge si votre auto-évaluation est considérée comme à « haut risque » ou le plus vite possible si vous avez des symptômes. Si vous avez besoin d'un certificat de quarantaine, veuillez prendre un rendez-vous téléphonique avec votre médecin traitant ou appelez le **1710** si vous n'avez pas de médecin traitant.

6. Pour obtenir vos résultats

Afin de soulager votre médecin traitant, merci de les consulter **par vous-même**.

Désormais, tous les patients qui se font tester pour le Covid-19 peuvent accéder à leurs résultats de tests via les portails des Réseaux Santé Wallon et Bruxellois, immédiatement après publication (30 minutes en moyenne après mise à disposition des résultats par le laboratoire émetteur) et de façon simplifiée. Quand vos résultats sont disponibles, vous recevrez un SMS du 8811 ; Où que vous soyez en Belgique et quel que soit le laboratoire qui a fait l'analyse, allez sur le site Internet de votre région :

www.reseausantebruxellois.be / www.reseausantewallon.be sur l'espace patients et cliquez sur le bouton vert qui vous permet d'accéder directement à vos résultats PCR.

- Ceux qui n'ont pas donné de consentement au partage électronique de leurs données de santé n'auront accès qu'à leur résultat de test PCR.
- Ceux qui ont déjà donné leur consentement au partage électronique de leurs données de santé auront également accès à la liste de tous les documents partagés dans le cadre de la continuité des soins et pourront les ouvrir et les consulter si l'institution, auteure du document, en a ouvert l'accès au patient.

Vos résultats sont également disponibles dans la plateforme en ligne "ma santé".

<https://www.masante.belgique.be/#/>

Si votre test est positif, ou que vous n'arrivez pas à les obtenir ou que vous avez une question, veuillez prendre un rendez-vous téléphonique avec votre médecin traitant.

7. La quarantaine

A. Comment obtenir un certificat de quarantaine ?

Désormais vous pouvez obtenir un certificat de quarantaine via <https://quarantaine.info-coronavirus.be/fr/quarantaine> en indiquant

- votre numéro de registre national
- le code à 16 chiffres reçu par sms
- votre numéro de GSM
- votre adresse email

S'il vous est impossible de recevoir un SMS, votre médecin généraliste peut également vous fournir un certificat de quarantaine.

En général, la durée de celle-ci est de 10 jours à dater de la dernière exposition étroite avec un cas positif si vous n'avez pas de symptômes ou de 7 jours à dater du premier jour de vos symptômes si vous en avez.

B. Quarantaine et notion de “dernier contact à haut risque”

Le jour 0 est toujours le jour du dernier contact à haut risque. Pour les personnes vivant sous le même toit, ce dernier contact à haut risque peut avoir lieu à des moments différents, selon le comportement de la personne positive (appelé « cas index »). Si le cas index ne peut ou ne veut pas s'isoler de ses cohabitants (par exemple, de jeunes enfants), le dernier contact à haut risque n'aura lieu qu'à la fin de la période infectieuse (période d'isolement) du cas index. Un test ne doit être effectué que si la personne-contact présente des symptômes. Afin d'éviter une quarantaine prolongée et des infections secondaires au sein du ménage, il est recommandé d'appliquer strictement les règles d'isolement également au sein du ménage.

C. Conseils d'hygiène pour la quarantaine

Conseils d'hygiène au patient COVID-19 en isolement à la maison :

https://covid-19.sciensano.be/sites/default/files/Covid19/COVID-19_procedure_hygiene_case%20%26houshold_FR.pdf

Conseils d'hygiène pour des contacts à haut risque asymptomatiques d'un patient atteint de COVID-19 :

https://covid-19.sciensano.be/sites/default/files/Covid19/COVID-19_procedure_hygiene_highriskcontact_FR.pdf

8. Pour en savoir plus sur les différentes mesures

<https://www.info-coronavirus.be/>

<https://coronavirus.brussels/index.php/faq-covid-19/>