

## Cas contact Covid : vivre sous le même toit qu'une personne positive

Un membre de la famille positif ne signifie pas que tous les autres vont l'être également. Il existe quelques façons simples pour bien vivre sous le même toit, sans tomber malade. Éléments de réponse.



### Cas contact : bien se répartir les pièces

Lorsqu'une personne de la famille est malade, la première chose à faire est de **tester les autres membres de la famille**. Cela permet de vérifier qui est positif et qui ne l'est pas. Il faut cependant savoir qu'un premier test peut être un faux négatif. Cela arrive parfois lors de la période d'incubation. En moyenne, il est recommandé de faire deux tests à quelques jours d'intervalle.

Une fois que l'on sait qui est malade et qui ne l'est pas, il faut essayer de se séparer dans la mesure du possible, en fonction de l'espace dont vous disposez dans votre habitation.

Si cela est possible, il faut isoler les personnes malades dans les mêmes pièces, dans une moitié de l'appartement par exemple.

### Essayer de se protéger

Une fois que les pièces sont réparties, le plus important pour essayer de ne pas tomber malade : l'**aération**. En été, c'est facile, l'aération est un réflexe. En hiver, on a moins envie, mais c'est tout aussi important. Contrairement à ce que l'on pensait au début de la pandémie, le virus est plus **aéroporté** que manuporté. Le gel hydroalcoolique peut rester un bon réflexe mais ce n'est pas l'élément indispensable de votre lutte contre le virus.

En effet, le virus se transmet plus lorsque l'on est **face à la personne**, que l'on rigole ou que l'on discute avec elle. Bien plus qu'en lui serrant la main. Aérer évite que le virus ne circule dans les différentes pièces de votre habitation. Il est recommandé d'aérer **au moins 10 minutes** toutes les heures, mais plus vous allez aérer, mieux ce sera.

### Cas contact covid : faut-il porter le masque à la maison ?

Se laver les mains permet de se protéger des infections virales. Mais concernant le Covid, le plus important va être l'aération ou le port du masque. Cependant, le malade, lorsqu'il est isolé dans sa chambre, n'est pas obligé de le porter. Sauf s'il doit passer dans des zones communes, il faut alors qu'il le mette. En effet, le masque protège les autres. Ce sont donc surtout les personnes malades qui doivent mettre le masque et non les autres.

En ce qui concerne le travail ou l'accueil de loisirs pour les enfants, pas de problème, vous pouvez continuer à y aller. À condition bien sûr que vos tests soient négatifs et que vous n'ayez pas de symptômes.

Le docteur Eric Reboli, médecin généraliste conclut : "les patients fragiles, âgés, obèses, avec un terrain immunodéprimé : ce sont surtout eux qui doivent éviter tout contact. En restant à domicile, je pense qu'il est assez illusoire de penser ne pas l'attraper et ce, quelles que soient les mesures. Enfin, quoiqu'il arrive, l'hygiène est importante, et ce pour toutes les maladies infectieuses."

Source

Employeurs, n'oubliez pas d'évaluer le risque Covid dans votre Document Unique d'évaluation des risques. MCI Prévention peut vous aider. Contactez-nous par mail à : [contact@mciprevention.fr](mailto:contact@mciprevention.fr) ou par téléphone au : **06.22.92.68.51**



L'artisan de la prévention au service des entreprises et des collectivités