

DOIS-JE ME METTRE EN *QUARANTAINE* / FAIRE UN *DÉPISTAGE* ?



SUIS-JE MALADE ?

Dès mes premiers
symptômes, je me mets en
quarantaine durant 7 jours

NON

J'ai eu un contact
à risque ?



OUI

Je me mets
en quarantaine
durant 7 jours

J'ai un code sms
du tracing ?

OUI

Je me fais tester
au 5e jour
de quarantaine

NON

Pas besoin de test !
Sois prudent•e

NON

Au 4e jour, j'appelle le
tracing ou mon médecin
pour signaler le contact

Et je reste en quarantaine
le temps nécessaire

OUI

J'ai un médecin
traitant ?

OUI

Je le contacte
et explique
mes symptômes



NON

À Bxl, j'appelle le 1710.
En Wallonie, j'appelle
un•e généraliste

Je reste en quarantaine en
attendant leurs infos



QUAND ET COMMENT SE METTRE EN *QUARANTAINE* ?

Un contact à risque* ?
Un•e cokotteur•euse malade ?
Des symptômes ?

Le premier réflexe, avant même de penser au dépistage, *c'est la quarantaine !*

Te mettre en quarantaine, c'est **rester chez toi pendant 7 jours** : tu ne peux pas recevoir des gens ou te rendre aux cours ou à des activités. Si les personnes avec qui tu habites ont eu des symptômes ou un contact à risque, elles doivent également respecter une quarantaine ; par contre, n'organisez pas de « quarantaine commune » avec des personnes extérieures !

Si tout le kot n'est pas en quarantaine, respectez quelques principes :

- Aérer souvent les espaces communs
- Rester le plus possible dans sa chambre, et porter un masque dans les parties communes
- Désinfecter régulièrement les surfaces, nettoyer les sanitaires
- Ne pas prendre de repas ensemble
- Ne pas inviter de personnes extérieures pendant la quarantaine de l'un des habitants du kot.

La quarantaine est une étape cruciale qui **protège tout le monde** : elle ne dure que 7 jours et **permet d'éviter de faire circuler le virus**. C'est aussi l'occasion de se reposer, de suivre les cours depuis son lit ou de rattraper son retard en séries !

Rappel : les 6 règles d'or

- Respectez les règles d'hygiène
- Gardez vos distances
- Limitez vos contacts rapprochés
- Pratiquez vos activités de préférence à l'extérieur
- Pensez aux personnes vulnérables
- Suivez les règles sur les rassemblements

Quelles sont les conditions pour se faire dépister ?

- Avoir une prescription de son médecin traitant, OU
- Avoir un code SMS du centre de suivi des contacts

Sans un de ces deux documents, tu ne peux pas te faire dépister. Il te faut également un numéro national belge et, pour l'antenne de dépistage de l'UCLouvain, la preuve que tu es étudiant•e à l'UCLouvain.

Bien comprendre le dépistage

Tu l'as compris, *un dépistage sans quarantaine, c'est comme une frite sans sel !*

La première étape en cas de doute (cf. recto de ce flyer) est donc de te mettre en quarantaine.

**Un contact à risque, c'est un contact :*

- de longue durée (+ de 15min)
 - rapproché (-1,5m)
 - sans masque ;
- avec une personne qui est maintenant positive ou présente des symptômes.