

Vous venez d'apprendre que vous êtes positif au Covid-19, que faire ?

Par Alexia Sardi-Antasan

Publié le 07/01/2022 à 20:26,

Mis à jour hier à 12:10

Le résultat de votre test est sans appel : vous avez été contaminé. Alors que les règles ne cessent d'évoluer, *Le Figaro* fait le point.

En ce mois de janvier, le nombre de cas de Covid-19 bat des records en France et dans le monde. Tous les jours, des centaines de milliers de Français découvrent que leur test est positif. Commence alors un vrai casse-tête d'autant que les protocoles sanitaires ne cessent d'évoluer... Qui prévenir ? Combien de temps s'isoler ? Vos enfants peuvent-ils continuer d'aller à l'école ? *Le Figaro* fait le point, selon les différentes situations (âge, vaccination).

À découvrir

→ [La prime de Noël 2021 sera versée à partir du 15 décembre](#)

Avant d'entrer dans le vif du sujet, il convient de préciser qu'en cas de test antigénique positif il n'est plus nécessaire de faire un PCR pour confirmer le diagnostic. L'objectif est de désengorger les laboratoires, littéralement pris d'assaut. Par contre, si votre autotest s'avère positif, vous devez toujours le compléter d'un antigénique ou d'un PCR afin d'être répertorié.

Commencez par vous isoler

Lorsque vous venez d'apprendre que vous êtes infecté par le Covid, la première des choses à faire est de s'isoler. L'Assurance maladie doit prendre contact avec vous par téléphone ou par SMS (au 38663). Compte tenu du nombre faramineux d'infections, cette mise en relation n'est pas immédiate. Elle intervient souvent le lendemain. Il faut également lister vos cas contacts et les prévenir : ceux avec lesquels vous n'avez pas respecté les gestes barrières 48 heures avant le début de vos symptômes et sept jours avant le prélèvement si vous êtes asymptomatique.

La durée d'isolement a évolué depuis le 3 janvier, et dépend de votre situation :

- Si vous avez un **schéma vaccinal complet** («c'est-à-dire avec un rappel ou un cycle initial de vaccination achevé il y a moins de sept mois») : vous devez vous isoler pendant **sept jours**. Au bout de cinq jours, vous pouvez refaire un test (antigénique ou PCR). Si il est négatif et que vous n'avez plus (ou pas) de symptôme depuis 48 heures, l'isolement peut alors être levé. Dans le cas contraire (ou si vous n'en avez pas refait), non. Ces règles s'appliquent à tous les jeunes de moins de 12 ans, qu'ils soient vaccinés ou non. À noter que les 5-11 ans y sont éligibles depuis le 22 décembre 2021. Leur vaccination nécessite maintenant l'accord des deux parents. Ce dispositif s'applique aussi aux élèves de plus de 12 ans complètement vaccinés.

Concernant les soignants, les règles sont un peu différentes : «*Pour assurer la continuité des prises en charge, une dérogation exceptionnelle à l'isolement pour les activités essentielles dans le secteur sanitaire et médico-social et pour les cas asymptomatiques et peu symptomatiques est possible*», précise l'Assurance maladie.

- Si vous avez un **schéma vaccinal incomplet** ou que vous n'êtes pas vacciné, vous devez vous isoler pendant **dix jours**. Il est possible de faire un autre test au septième jour. Si ce dernier est négatif, et que là encore vous ne présentez plus de symptôme depuis 48 heures, l'isolement peut être levé. Les élèves non ou pas complètement vaccinés de plus de 12 ans sont soumis aux mêmes mesures.

Dans ces deux cas, nul besoin de refaire un test à la levée de l'isolement (sept ou dix jours).

Prévenez votre employeur

Autre point de crispation, l'activité professionnelle. Si vous êtes testé positif, vous devez **prévenir votre employeur**. Également vos éventuels cas contacts au sein de l'entreprise. Et vous ne devez pas vous rendre sur votre lieu de travail (sauf cas exceptionnel expliqué plus haut). Il faut donc vous mettre en **télétravail** le temps de votre isolement qui dépend de votre schéma vaccinal, si votre métier - et votre état - vous le permettent.

Le cas contraire, «*l'Assurance maladie vous contactera pour vous fournir un **arrêt de travail*** ». Un arrêt que votre employeur ne peut refuser. Il ne peut pas non plus vous licencier selon votre état de santé. «*Le salarié licencié pour cette raison pourra saisir les prud'hommes pour licenciement abusif*», précise le gouvernement. Précision non négligeable, l'employeur ne peut vous contraindre à présenter un certificat de rétablissement pour revenir dans la mesure où l'isolement a été suivi. Il n'est pas non plus nécessaire de présenter un test négatif. Comme indiqué au paragraphe précédent, vous n'avez pas besoin de refaire un test à l'issue de votre isolement.

Si vous avez des enfants

Votre ou vos enfants sont de fait **cas contact** (si vous vivez avec ou les avez vus).

- Pour les enfants qui ont **moins de 12 ans** et qui n'ont pas eu le Covid dans les deux derniers mois (si oui, pas besoin de test ni d'isolement) : ils n'ont pas à s'isoler, qu'ils soient vaccinés ou non ; ils peuvent ainsi retourner à l'école dans la foulée s'ils présentent un test PCR ou antigénique négatif, suivi de deux autotests de contrôle (aux deuxième et quatrième jours). Bien sûr si le test est positif, les règles expliquées ci-dessus font foi.
- Pour les enfants qui ont **plus de 12 ans et sont vaccinés** : ils n'ont pas à s'isoler et peuvent retourner à l'école après les trois tests requis, tests similaires aux moins de 12 ans, s'ils sont négatifs évidemment.
- Pour les enfants qui **plus de 12 mais ne sont pas vaccinés** : dans ce cas ils doivent rester isolés pendant sept jours, sans aller à l'école. En sus, ils doivent tout de suite réaliser un test PCR ou antigénique. Même si le résultat est négatif, le délai d'une semaine est incompressible.

Dans tous les cas, prévenez le plus rapidement possible leur établissement scolaire, et éventuellement les associations sportives, culturelles qu'ils fréquentent, ainsi que leurs potentiels cas contacts.

Prenez des dispositions à la maison

Votre conjoint est aussi cas contact. Si la personne est complètement vaccinée, elle n'a pas à se mettre en quarantaine si le premier test effectué (PCR ou antigénique) est négatif.

Le gouvernement préconise toutefois de ne pas partager l'espace (quand c'est possible) avec les membres du foyer, d'assainir son logement : aération, éviter l'aspirateur qui disperse les poussières et privilégier la serpillière, nettoyage systématique des surfaces de contact, lavage du linge à 60 degrés pendant une demi-heure au minimum... Il convient aussi de respecter au mieux les gestes barrières comme le port du masque, la distanciation physique ou la limitation des interactions sociales.

À noter que l'Assurance maladie peut aider un adulte malade à trouver un autre logement afin de respecter la période d'isolement.

Si vous ressentez des difficultés respiratoires, **appelez sans attendre le 15 ou le 114 (sourds ou malentendants)**.