

## Pour des fêtes réussies : même testé(e), les gestes barrières sont à conserver !

A l'approche des fêtes, la tentation est grande de réaliser un test de dépistage de la Covid pour protéger ses proches. Attention cependant : un résultat négatif n'autorise pas à lever les gestes barrières ...

L'ARS (Agence Régionale de Santé), l'Assurance Maladie, le CPIas, la CoZREB, France Assos, l'Ordre des Médecins et les URPS Biologistes, Infirmiers, Médecins et Pharmaciens des Hauts-de-France souhaitent partager des clés de compréhension :

- **Ce que permettent les tests RT-PCR ou antigéniques (prélèvement dans le nez) :**  
Si c'est votre 1<sup>er</sup> test positif, vous êtes porteur du virus et vous devez vous isoler 7 jours et malheureusement renoncer aux festivités pour protéger vos proches.  
Le test est négatif, cela ne permet pas d'être sûr que vous n'êtes pas porteur. Il existe un nombre important de faux négatifs. Vous pourriez croire, à tort, que vous ne faites courir aucun risque à vos proches. Et vous pouvez également être en contact avec le virus entre le moment où vous avez fait le test et le moment de rencontre que vous avez prévu.
- **Ce que permettent les tests sérologiques (sanguins) :**  
Vérifier si vous avez eu un contact ancien avec le virus. Ils ne permettent pas de savoir si vous êtes contagieux ou non. Le risque de nouvelle contamination n'est pas exclu.

Dans tous les cas, il est donc indispensable de maintenir les gestes barrières :

- **Réduire le nombre de personnes avec lesquelles vous allez passer les fêtes :** moins de monde, c'est moins de risque, en réduisant la promiscuité, d'avoir des personnes potentiellement contaminées près de soi, d'avoir des contacts physiques involontaires ;
- **Garder en permanence au moins un mètre entre chaque convive, surtout quand on enlève le masque :** sans masque, les postillons retombent plutôt devant la personne, généralement à 1 ou 2m. Mais cela peut être beaucoup plus, en fonction du ton de voix par exemple, et jusqu'à 9m en cas d'éternuement. De ce fait, installer les convives en quinconce à table et ne pas rester de face quand on se parle sans masque à table, quand on fume, etc.
- **Porter un masque (nez inclus !) et le garder, y compris quand on danse, sauf au moment du repas :** la bouche est la porte de sortie principale du virus (toux et postillons), porter le masque sur la bouche permet donc de protéger les autres ; le nez est la porte d'entrée principale du virus, porter le masque sur le nez permet donc de se protéger soi-même ;
- **Se laver fréquemment les mains (au savon ou avec une solution hydro-alcoolique) et ne surtout pas mettre de gants :** il est tout-à-fait possible d'avoir des dépôts de postillons contaminés sur les mains, il est donc important de se les laver, non seulement en arrivant dans tout nouveau lieu, mais également avant de manipuler son masque, après l'avoir touché ou enlevé, et, de manière générale, dès qu'il y a un risque de toucher une porte d'entrée du virus comme son nez par exemple.
- **Éviter les plats communs (bols, planches) et privilégier les assiettes/verres individuels, pas de partage de cigarettes :** ce sont les réceptacles des postillons projetés mais aussi

potentiellement touchés par les mains de plusieurs convives, le risque est donc beaucoup plus fort d'être en contact avec le virus.

- **Ne pas s'embrasser** : au cas où vous en doutiez, c'est la possibilité de mettre la porte de sortie principale virale, la bouche, à proximité de la porte d'entrée principale du virus, le nez. Il n'y a malheureusement pas d'alternative, il faut y renoncer temporairement ;
- **Aérer fréquemment la pièce** : certaines gouttelettes contaminées peuvent rester en suspension dans l'air ambiant et donc être potentiellement contaminantes. Pour leur permettre de disparaître, rien ne vaut un bon apport d'air frais. Il est donc utile de garder une fenêtre entrouverte en permanence si possible, ou d'aérer « en grand », 5 bonnes minutes au moins, avant et après la réception au minimum et de manière régulière.
- **Porter une attention particulière aux personnes âgées ou fragiles** : ce sont elles qui développent la plupart du temps les formes graves, les gestes barrières doivent être particulièrement respectés auprès d'eux.
- **Après les festivités, ne pas oublier le nettoyage en privilégiant le lave-vaisselle et le lave-linge qui permettent de limiter la manipulation des objets potentiellement contaminés.**

**Pour des fêtes réussies : même testé(e), les gestes barrières sont à conserver !**