



COVID-19

Isolement des personnes testées positives au coronavirus SARS-CoV-2

Informations complémentaires à l'avis

du Ministère de la Santé et des Soins de l'État de Bavière du 18/08/20, réf.

GZ6a-G8000-2020/572

Le nouveau coronavirus SARS-CoV-2 s'est répandu dans le monde entier à grande vitesse. Dans de nombreux cas, la maladie appelée « COVID-19 » est sans gravité, comparable à un refroidissement accompagné de toux, de fièvre et parfois aussi de rhume.

Certains groupes de personnes, notamment les personnes aux antécédents sérieux ont un risque plus élevé de subir une forme grave de l'infection, de même que les personnes âgées. Ces personnes ont besoin que nous leur accordions une protection spécifique.

Isolement obligatoire

Pour toutes les personnes ayant reçu un résultat positif au test de dépistage du SARS-CoV-2 :
Vous êtes tenu(e), par arrêté public, de vous mettre immédiatement en quarantaine, et d'informer l'Office de santé publique compétent du résultat positif du test. Celui-ci vous informera de la suite de la procédure et prendra toutes les dispositions nécessaires.

L'isolement domestique est indispensable afin d'éviter la contamination d'autres personnes. Vous contribuerez ainsi grandement à endiguer l'évolution de l'infection et protégerez toutes les personnes pour lesquelles le COVID-19 peut représenter un danger de mort.

Pendant l'isolement, les employés de l'équipe Contact Tracing de l'Office de santé publique seront en contact régulier avec vous. Ils s'informeront de votre état de santé et du respect des mesures. Ils vérifieront également si vous avez besoin d'aide ou de soutien supplémentaire.

L'obligation d'isolement et toutes les règles de comportement afférentes sont définies dans le décret général du Ministère bavarois de la Santé et des Soins, en date du 18 août 2020, relatif à l'application de la loi allemande de protection contre les infections (Infektionsschutzgesetz, IfSG), décret que vous avez reçu en même temps que la présente fiche d'information.

Tout ce qu'il faut savoir en matière de comportement et d'hygiène

► Où se mettre en quarantaine ?

La quarantaine doit se faire dans un appartement ou toute autre partie de bâtiment pouvant être délimitée dans l'espace ; la plupart des personnes concernées choisissent de se mettre en quarantaine à leur domicile. Vous n'êtes pas autorisé(e) à quitter ces locaux durant la période de quarantaine. Vous êtes autorisé(e) cependant à vous rendre seul(e) et de temps à autre sur le balcon, la terrasse ou dans votre propre jardin, si celui-ci jouxte directement la maison et que son usage n'est pas collectif.

► Aide de l'extérieur

Comme vous n'êtes pas autorisé(e) à quitter le domicile durant la quarantaine, vous pouvez demander à des proches, amis ou connaissances ne vivant pas à votre domicile de vous aider, par exemple pour les courses et autres approvisionnements importants. Il existe en outre dans tout le Land un grand nombre d'offres d'aide bénévole. Beaucoup d'entre elles sont répertoriées sur Internet avec des options de contact. Mais les communes ou l'Office de santé publique local peuvent aussi vous aider par téléphone dans votre recherche.

► Si, pendant la quarantaine, votre état de santé venait à se détériorer ou si vous aviez besoin de soins médicaux,

veuillez en informer votre médecin, la permanence de l'Union des médecins conventionnés de la Bavière (Kassenärztliche Vereinigung Bayerns) par téléphone au **116 117** ou, si nécessaire, les urgences. Lors de votre appel, pensez à bien signaler que vous êtes actuellement en quarantaine après avoir été testé(e) positif(ve) au coronavirus. Veuillez également informer l'Office de santé publique.

► Il est important que les proches vivant sous le même toit que vous pendant votre quarantaine soient en bonne santé et n'aient pas d'antécédents.

Les personnes âgées ou les personnes présentant des facteurs de risque tels que des maladies chroniques ou un système immunitaire affaibli ne doivent pas être présentes pendant cette période.

► *Toutes les personnes vivant dans le même domicile sont considérées comme des personnes contacts de catégorie 1 et doivent donc également se mettre en quarantaine.*

L'Office de santé publique les contactera et les informera de la durée de l'isolement ainsi que des règles à respecter pendant cette période. Si des symptômes ou des signes de maladie apparaissent pouvant indiquer une infection par le SARS-CoV-2 (toux, fièvre, perte de l'odorat ou du goût, voire rhume), l'Office de santé publique doit en être informé immédiatement.

► *Quelles règles faut-il respecter durant la quarantaine ?*

Lorsque vous vous mettez en quarantaine, il est important de vous tenir à l'écart des autres membres de votre foyer afin de ne pas les exposer au risque d'une contamination au COVID-19. Cela signifie surtout :

- Réduisez les contacts avec les personnes de votre foyer et maintenez une distance d'au moins 1,5 mètre. Les rencontres devraient être aussi brèves que possible. Il est recommandé à la personne se trouvant en quarantaine de porter une protection recouvrant la bouche et le nez (« masque grand public » ou « masque community »).
- Il convient aussi de ne pas avoir de contact avec les personnes ne faisant pas partie de votre foyer, par exemple le facteur, les livreurs, les voisins, les amis ou autres personnes de votre connaissance. Demandez à ce que les livraisons soient déposées sur le seuil de votre maison ou à la porte d'entrée de votre appartement.
- En cas d'usage en commun de la salle de bains, des toilettes ou de la cuisine, les surfaces de contact doivent être nettoyées à fond après leur utilisation. Pour le nettoyage, l'usage de détergents domestiques est suffisant. Chaque membre du foyer doit avoir ses propres serviettes de toilette qui seront changées et lavées à intervalles réguliers. Il convient d'utiliser les pièces à tour de rôle et de ne pas prendre les repas ensemble.
- Mettez votre linge dans un sac plastique fermé réservé à votre seul usage et lavez-le, si possible, à 60 °C au moins avec un détergent d'usage courant.
- Dormez dans une chambre à part et restez durant la journée dans une pièce séparée. Il est important de bien aérer toutes les pièces dans lesquelles vous trouvez.
- Vous devez jeter vos déchets séparément des autres ordures ménagères de votre foyer, dans un sac poubelle résistant, en particulier les mouchoirs et autres déchets souillés de sécrétions et liquides

corporels pouvant être infectieux. Il convient de jeter ce sac poubelle fermé dans le conteneur des déchets résiduels.

Les règles d'hygiène les plus importantes

► *Tousser et éternuer*

- Tenez-vous à une distance aussi grande que possible des autres personnes, au moins à deux mètres.
- Lorsque vous toussiez ou éternuez, détournez-vous des autres personnes.
- Pour protéger autrui, toussiez et éternuez dans le pli de votre coude ou dans un mouchoir jetable, et jetez-le immédiatement après dans une poubelle dotée d'un couvercle et d'un sac poubelle. Il convient de jeter ensuite ce sac poubelle fermé dans le conteneur des déchets résiduels.

► *Hygiène des mains*

- Renoncez à serrer ou à tenir la main d'une autre personne.
- Lavez-vous régulièrement et soigneusement les mains à l'eau et au savon durant au moins 20 à 30 secondes, en particulier
 - après vous être mouché(e), avoir éternué ou toussé,
 - avant la préparation des repas,
 - avant de manger,
 - après être allé(e) aux toilettes,
 - chaque fois que les mains sont visiblement sales,
 - avant et après tout contact avec d'autres personnes et surtout après chaque contact avec une personne éventuellement infectée, ou avec l'environnement immédiat de celle-ci.

Pour combattre les contaminations non visibles, vous pouvez utiliser un désinfectant pour mains à bonne tolérance cutanée, à base d'alcool. Veillez à ce que le désinfectant comporte la mention « virucide à effet limité ».

► *Quand la quarantaine prend-elle fin ?*

Pour les **personnes ayant été testées positives au coronavirus**, mais asymptomatiques, l'isolement domestique prend fin au plus tôt dix jours après la détection initiale du virus, c'est-à-dire le jour du dépistage. Pour les personnes montrant des symptômes légers, l'isolement prend fin au plus tôt dix jours après la disparition des symptômes depuis au moins 48 heures. C'est l'Office de santé publique qui décide de la fin de l'isolement.

Vous trouverez de plus amples renseignements relatifs au COVID-19 sur www.stmgp.bayern.de/coronavirus/

