



COVID-19

Isolement en cas de test PCR positif

Informations complémentaires à l'avis
du ministère de la Santé et des Soins de l'État libre de Bavière du
14 avril 2021, réf. G51s-G8000-2021/505-38

Le coronavirus SRAS-CoV-2 s'est propagé dans le monde entier à une vitesse incroyable. Dans de nombreux cas, l'infection connue sous le nom de COVID-19 évolue de façon bénigne à la manière d'un rhume avec de la toux, de la fièvre, des maux de tête et des courbatures. Souvent, l'infection entraîne des troubles de l'odorat ou du goût. Cependant, il arrive parfois que la personne infectée ne présente aucun signe de la maladie (« évolution asymptomatique »). D'autres personnes tombent quant à elles gravement malades.

Certains groupes de personnes, notamment les personnes avec de lourds antécédents médicaux et qui n'ont pas été vaccinées, présentent un risque plus élevé et ont besoin que nous leur accordions une protection particulière. L'objectif est de prévenir les contaminations et de briser les chaînes de l'infection. Les mesures de quarantaine et d'isolement y contribuent fortement.

Isolement obligatoire

Pour toutes les personnes ayant reçu un résultat positif à un test PCR, voici les règles à suivre : Vous êtes tenu(e), par arrêté public, de vous placer immédiatement en isolement 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'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 relatif à l'application de la loi allemande de protection contre les infections (Infektionsschutzgesetz, IfSG), dont le texte d'application vous a été remis avec ces informations.

Si la maladie est asymptomatique, l'isolement prend fin au plus tôt 14 jours après la détection initiale de l'agent pathogène, c'est-à-dire 14 jours après le test. Pour les personnes présentant des symptômes légers, l'isolement prend fin au plus tôt 14 jours, si au moins les 48 dernières heures se sont écoulées sans symptômes. C'est l'Office de santé publique qui décide de la fin de l'isolement, la condition préalable étant un test final négatif.

À savoir en matière de comportement et d'hygiène

► Où doit avoir lieu l'isolement ?

L'isolement doit se faire dans un logement ou toute autre partie de bâtiment dont l'espace peut être délimité ; la plupart des personnes concernées choisissent de s'isoler à leur domicile. Vous n'êtes pas autorisé(e) à quitter le lieu retenu durant la période d'isolement. Cependant, vous avez le droit de vous rendre seule(e) et de temps à autre sur le balcon ou la terrasse, ou dans votre jardin si celui-ci jouxte directement la maison et que son utilisation n'est pas collective.

► Aide de l'extérieur :

Demandez 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. Nombre d'entre elles sont répertoriées sur Internet avec des coordonnées, mais les communes ou l'Office de santé publique local peuvent aussi vous aider dans votre recherche par téléphone.

► Contact avec l'Office de santé publique :

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, et vérifieront également si vous avez besoin d'aide ou de soutien supplémentaire.

► Si votre état de santé se détériore pendant l'isolement ou qu'une assistance médicale s'avère nécessaire, veuillez en informer votre médecin de famille, la permanence de l'Union bavaroise des médecins conventionnés (Kassenärztliche Vereinigung Bayerns) par téléphone au **116 117** ou, si nécessaire, le médecin urgentiste. Lors de votre appel, pensez à bien signaler que vous êtes actuellement en isolement en raison d'un test positif au coronavirus. Veuillez également en informer l'Office de santé publique.

Quelles règles faut-il respecter durant l'isolement ?

Pendant l'isolement, il est important de rester le plus éloigné possible des autres membres de la famille afin de ne pas les contaminer avec le coronavirus. Cela signifie surtout :

- ▶ **Réduire au maximum les rencontres** : 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 et toutes les personnes présentes doivent porter une protection naso-buccale.
- ▶ 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, vos voisins, amis ou autres connaissances. Demandez à ce que les livraisons soient déposées au seuil de votre maison ou appartement.
- ▶ Dormez dans une chambre à part et restez seul(e) durant la journée, dans une pièce séparée. Les pièces communes, comme la cuisine et la salle de bains, doivent être utilisées à des heures différentes, et les repas ne doivent pas être pris en commun. Important : bien aérer toutes les pièces !
- ▶ **L'Office de santé publique donne des conseils sur l'organisation de l'isolement avec des enfants en fonction de leur âge**, afin que les parents comme les enfants puissent traverser ensemble cette période dans les meilleures conditions possibles.
- ▶ **Nettoyage à fond** : En cas d'utilisation commune de la salle de bains, des toilettes ou de la cuisine, les surfaces de contact doivent être nettoyées à fond dès que vous avez terminé de les utiliser. Pour ce faire, des détergents domestiques suffisent. Chaque membre du foyer doit avoir ses propres serviettes de toilette qui seront changées et lavées à intervalles réguliers.
- ▶ Mettez votre linge dans un sac plastique fermé réservé à votre seul usage et lavez-le, si possible, au moins à 60 °C avec une lessive ordinaire.
- ▶ Vos déchets, en particulier les mouchoirs en papier autres matières susceptibles d'être infectieuses, doivent être collectés dans un récipient pouvant être fermé dans la chambre de la personne malade. Éliminez le sac poubelle fermé dans le conteneur prévu pour les déchets résiduels.

Informations supplémentaires sur la COVID-19 :

Permanence téléphonique Coronavirus du gouvernement bavarois 089 / 122 220

www.bayern.de : « Informations essentielles sur le coronavirus »

www.stmgp.bayern.de/coronavirus, la page d'informations du ministère bavarois de la Santé et des Soins



Vous trouverez l'intégralité du décret général sur l'isolement, sa traduction en plusieurs langues, ainsi que des explications facilement accessibles sur notre site web
<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#Allgemeinverfuegungen>

Que doit savoir votre famille et les autres membres du foyer ?

- ▶ **Il est important que les proches et autres personnes cohabitant avec vous pendant votre isolement soient en bonne santé et n'aient pas d'antécédents.** Les personnes âgées ou présentant des facteurs de risque tels que des maladies chroniques ou un système immunitaire affaibli devraient s'absenter pendant cette période.
- ▶ **Toutes les personnes vivant dans le même domicile sont considérées comme des cas à risque et doivent donc également se mettre en quarantaine.** L'Office de santé publique les contactera et les informera des règles à respecter pendant cette période de « quarantaine à domicile ». Si les cas contact présentent des signes de la maladie, l'Office de santé publique doit en être informé.

Règles d'hygiène importantes

- ▶ **Tousser et éternuer en pensant aux autres**
Maintenez la plus grande distance possible, détournez-vous des autres personnes et tousssez ou éternuez dans le creux de votre bras ou dans un mouchoir jetable, que vous jetterez ensuite immédiatement dans un sac poubelle hermétique.
- ▶ **Hygiène des mains**
Abstenez-vous de serrer de tenir la main d'autres personnes. 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,
 - et avant et après tout contact avec d'autres personnes,
 - surtout après tout contact avec une personne malade ou son environnement immédiat.

Vous pouvez utiliser des désinfectants pour les mains à base d'alcool, compatibles avec la peau, si vos mains ne sont pas manifestement sales. Veillez à ce que le désinfectant comporte la mention « virucide à effet limité »,

Nous vous souhaitons de rester en bonne santé !