



COVID-19

Quarantaine des cas à risque

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.

Quarantaine obligatoire

Les points suivants s'appliquent à toutes les personnes qui ont été en contact étroit avec un cas COVID-19 au cours des jours précédents :
Vous êtes tenu(e), par arrêté public, de vous placer en quarantaine jusqu'à ce que l'on ait acquis la certitude que vous n'avez pas été infecté(e) par le coronavirus.

L'obligation de mise en quarantaine 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.

La quarantaine prend fin au moment où le contact étroit avec un cas confirmé de COVID-19 remonte à 14 jours au moins, si aucun des signes évocateurs de COVID-19 n'est apparu durant la quarantaine. La condition préalable à la fin de la quarantaine au 14^e jour est un test final négatif. Pendant les sept jours qui suivent la fin de la quarantaine, vous devez également surveiller de près tout signe de la maladie et, le cas échéant, en informer immédiatement l'Office de santé publique.

À savoir en matière de comportement et d'hygiène

- ▶ **Où se mettre en quarantaine ?** La quarantaine 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 se mettre en quarantaine à leur domicile. Elles ne sont autorisées à quitter le lieu retenu durant la période de quarantaine. Cependant, elles ont le droit de se rendre seules et de temps à autre sur leur balcon ou terrasse, ou dans leur 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 de vous aider, par exemple pour les courses et d'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 la quarantaine, 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.
- ▶ **Surveiller son état de santé :** Veuillez prendre votre température quotidiennement et tenir un journal des éventuels signes de la maladie. Un test COVID-19 doit être effectué au début, à la fin et, si possible, deux fois pendant la quarantaine ; l'Office de santé publique vous en informera. Si le résultat d'un test est positif ou que vous remarquez des signes de la maladie, veuillez contacter l'Office de santé publique immédiatement.
- ▶ **Si vous avez besoin d'une aide médicale pendant la quarantaine,** veuillez en informer votre médecin, la permanence de l'Union des médecins conventionnés de Bavière (Kassenärztliche Vereinigung Bayerns) par téléphone au **116 117** ou, si nécessaire, les urgences. Lors de votre appel, n'oubliez surtout pas de préciser que vous êtes en quarantaine. Veuillez également en informer l'Office de santé publique.

Quelles règles faut-il respecter durant la quarantaine ?

Pendant la quarantaine, il est important de rester le plus éloigné possible des autres membres de la famille, même si ceux-ci ne se sentent pas malades.

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 !
- ▶ **Pour les enfants, la quarantaine représente un défi particulier ; les règles doivent être adaptées à leur âge.** L'Office de santé publique conseille les familles sur la meilleure façon de gérer la quarantaine afin que les enfants et les parents puissent traverser cette période dans les meilleures conditions.
- ▶ **Nettoyage à fond** : En cas d'utilisation commune de la salle de bains, des toilettes ou de la cuisine, il faut nettoyer à fond les surfaces de contact après l'utilisation. L'utilisation de détergents domestiques suffit. Chaque membre du foyer doit avoir ses propres serviettes de toilette qui seront changées et lavées à intervalles réguliers. N'utilisez pas les mêmes objets domestiques (vaisselle et vêtements, par exemple).

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 doivent savoir la famille et les autres membres du foyer ?

- ▶ **Il est important que les proches et autres personnes qui cohabitent avec vous pendant votre quarantaine 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.
- ▶ **Surveiller les symptômes et réduire au maximum les contacts** : Toute personne vivant dans le même foyer qu'un cas contact ou ayant été en contact étroit d'une autre manière ne doit pas se mettre elle-même en quarantaine, mais doit limiter autant que possible ses propres contacts pendant les deux semaines qui suivent. En cas de signes de COVID-19, veuillez avertir immédiatement l'Office de santé publique. N'oubliez pas : le respect des règles d'hygiène est indispensable et vaut pour tous !

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 ou 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 !