



## COVID-19

### Quarantaine des cas possibles

Informations complémentaires à l'avis du Ministère de la Santé et des Soins du Land de Bavière du 31 août 2021, réf. G5ASz-G8000-2020/122-925, modifié en dernier lieu par l'avis du 29 octobre 2021, réf. G51z-G8000-2021/505-454

Le coronavirus SARS-CoV-2 s'est propagé dans le monde entier à grande vitesse. 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 par contre gravement malades. Certains groupes de personnes, notamment les personnes avec de lourds antécédents médicaux et n'ayant 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 de manière décisive.

#### Quarantaine obligatoire

Les points suivants s'appliquent à toutes les personnes qui, en raison de la présence de signes de la maladie ou d'un résultat positif à un autotest, sont suspectées d'être infectées au coronavirus SARS-CoV-2 : 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. Un test d'acide nucléique, par ex. un test PCR, en apportera la certitude.

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.

Pour les cas possibles, la quarantaine à domicile prend fin lorsque le résultat négatif d'un test d'acide nucléique est disponible, mais au plus tard le cinquième jour après ce test. Un résultat positif au test signifie que vous avez été infecté(e) par le coronavirus. Vous devez continuer de vous isoler à domicile. L'Office de santé publique vous informera des dispositions à prendre et de la suite de la procédure.

#### Ce qu'il faut savoir en matière de comportement et d'hygiène

##### ► *Où passer la quarantaine ?*

La quarantaine doit se faire dans un logement ou tout autre partie de bâtiment dont l'espace peut être délimité ; la plupart des personnes concernées choisissent de s'isoler à leur domicile. Elles ne sont autorisées à quitter le lieu retenu durant la période de quarantaine. 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 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.

##### ► *Repos physique :*

Si vous présentez des symptômes et vous sentez malade, un repos physique de quelques jours ne pourra vous être que bénéfique, que vous soyez atteint(e) de la COVID-19 ou d'un rhume touchant les voies respiratoires accompagné de fièvre. Profitez de la période de quarantaine jusqu'à l'obtention du résultat du test PCR pour vous reposer.

► *Si votre état de santé se détériore pendant la quarantaine 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 impérativement à signaler que vous êtes actuellement en quarantaine car suspecté(e) d'être atteint(e) par la COVID-19. 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 son foyer, même si vous ne vous sentez pas malade. Cela signifie surtout :

- ▶ **Éviter au maximum de vous retrouver ensemble :**  
Réduisez les contacts avec les personnes de votre foyer et maintenez une distance d'au moins 1,5 mètre. Les rencontres doivent 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 relations. 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 de bonnes conditions.
- ▶ **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 fini 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. N'utilisez pas les mêmes objets domestiques (vaisselle et vêtements, par exemple).

## Informations supplémentaires sur la COVID-19 :

**Permanence téléphonique Coronavirus du gouvernement du Land de Bavière 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/#AV-Isolation>

## Que doivent savoir votre famille et les autres membres de votre foyer ?

- ▶ **Il est important que les proches et autres personnes qui habitent avec vous au sein de votre foyer pendant votre quarantaine soient en bonne santé et n'aient pas d'antécédents médicaux.** 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.
- ▶ **Prendre soin de sa santé :**  
Toute personne cohabitant avec un cas possible doit également surveiller l'apparition d'éventuels signes de la COVID-19 et, le cas échéant, en avvertir 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 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 », « virucide à effet limité PLUS » ou « virucide ».

**Nous vous souhaitons de rester en bonne santé !**