



COVID-19

Isolement en cas de test d'acide nucléique positif

Informations complémentaires à l'avis du Ministère bavarois de la Santé et des Soins
du 12 avril 2022, réf. G51v-G8000-2022/44-242

La pandémie du coronavirus est un grand sujet d'inquiétude dans le monde entier. Certes, l'infection par le coronavirus SARS-CoV-2, connue sous le nom de COVID-19, évolue dans nombre de cas de façon bénigne, de manière semblable à un refroidissement avec toux, fièvre, maux de tête, douleurs articulaires ou rhume, et 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 »). Par contre, il arrive encore et toujours que des personnes soient touchées par des formes graves. En particulier les personnes atteintes de lourds antécédents médicaux et qui ne sont pas vaccinées présentent un risque plus élevé. L'isolement contribue de manière décisive à empêcher de nouvelles contaminations et à briser les chaînes d'infection.

Isolement obligatoire

Pour toutes les personnes ayant reçu un résultat positif à un test d'acide nucléique (par ex. un test PCR), voici les règles à suivre : elles sont tenues, par arrêté public, de se placer immédiatement en isolement à domicile. Il n'est pas nécessaire d'attendre les instructions de l'Office de santé publique.

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.

Combien de temps dure l'isolement ?

L'isolement peut être levé au bout de 5 jours sans dépistage final, si depuis au moins 48 heures, aucun symptôme de la maladie ne demeure (absence de symptôme).

Si au cinquième jour, des symptômes subsistent dans les 48 heures précédentes, l'isolement est prolongé. Il ne prend fin que si l'absence de symptômes dure au moins 48 heures, et au plus tard, après une période de dix jours suivant la détection initiale de l'agent pathogène par le test antigénique ou PCR certifié.

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

► Où doit avoir lieu l'isolement ?

L'isolement doit se tenir dans un logement ou tout autre partie de bâtiment pouvant être délimitée dans l'espace ; 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 seul(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 ne vivant pas à votre domicile, amis ou connaissances 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 leurs coordonnées, mais les communes ou l'Office de santé publique local peuvent aussi vous aider par téléphone dans vos recherches.

► Prendre contact avec l'Office de santé publique ? Seulement lorsque cela est nécessaire !

L'Office de santé publique est informé par le laboratoire que votre dépistage est positif et sait que vous êtes obligé(e) de vous isoler. Contrairement à la règle en vigueur au début de la pandémie, vous n'êtes pas obligé(e) de vous signaler auprès de ce service public. L'Office de santé publique vous confirmera votre obligation d'isolement par un bref message que vous recevrez dans les jours prochains. Si votre COVID-19 se déroule sans problèmes, vous aurez le droit de mettre fin à votre isolement conformément aux règles figurant ci-contre. Il n'est pas nécessaire d'avoir un contact personnel avec l'Office de santé publique. L'administration locale effectue des contrôles aléatoires pour vérifier le respect de l'obligation d'isolement.

► Si votre état de santé devait se détériorer durant l'isolement ou si vous avez besoin d'aide médicale pour une autre raison, veuillez en informer votre médecin traitant ou la permanence de l'Union des médecins conventionnés de Bavière (Kassenärztliche Vereinigung Bayerns) par téléphone au **116 117** ou, si nécessaire, le médecin d'urgence. Lors de votre appel, pensez impérativement à signaler que vous êtes actuellement en isolement en raison d'un test positif au coronavirus.

► Informations supplémentaires : <https://s.bayern.de/positiver-test>

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 :

- ▶ **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 !
- ▶ **L'Office de santé publique conseille les familles sur l'organisation de l'isolement pour des enfants en fonction de leur âge** afin que les parents comme les enfants puissent traverser ensemble 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.
- ▶ 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 et 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/#AV-Isolation>

Veillez informer vos personnes contacts !

- ▶ **Pour toutes les personnes risquant d'être infectées après un contact avec une personne infectée s'applique désormais ce qui suit : la responsabilisation personnelle est requise !** Vous devriez réduire les contacts personnels, scrupuleusement respecter les règles d'hygiène, surveiller l'apparition d'éventuels symptômes évocateurs de la maladie et vous faire tester.
- ▶ Les personnes contacts qui vivent ou travaillent dans un établissement tel qu'un hôpital, une maison de retraite ou un établissement de soins, où sont prises en charge des personnes ayant un risque élevé de forme grave de la COVID-19, devraient en outre, et par précaution, se soumettre à un test antigénique ou d'amplification des acides nucléiques pendant cinq jours complets après le contact. **Pour en savoir davantage** <https://s.bayern.de/kontaktperson>
- ▶ Les personnes âgées et celles présentant des facteurs de risque, tels que des maladies chroniques ou un système immunitaire affaibli, ne devraient pas être présentes dans le logement pendant la période d'isolement.

Règles d'hygiène importantes

- ▶ **Tousser et éternuer avec prévenance**
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 vos mains sont visiblement sales,
 - ainsi qu'avant et après tout contact avec d'autres personnes,
 - surtout après tout contact avec une personne malade ou son environnement immédiat.

Pour combattre les contaminations non visibles, vous pouvez utiliser un désinfectant pour mains bien toléré par la peau, à base d'alcool. 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 !