

NOUVEAU CORONAVIRUS

RECOMMANDATIONS ET INFORMATIONS UTILES POUR LA QUARANTAINE À DOMICILE

La quarantaine à domicile, tout comme la restriction actuelle des contacts physiques, est une mesure de protection ordonnée qui vise à aider à contenir la propagation du nouveau coronavirus (SARS-CoV-2). Vous trouverez dans ce dépliant des informations importantes que vous devez respecter pendant la quarantaine.

Quand et pourquoi une quarantaine à domicile est-elle ordonnée ?

La quarantaine à domicile peut être ordonnée par les autorités sanitaires pour les cas suspects justifiés, s'il y a un risque élevé d'infection :

Cela est notamment le cas si vous avez été en contact étroit avec une personne malade, dont le diagnostic COVID-19 a été confirmé en laboratoire, au cours des deux dernières semaines. Un contact étroit signifie que vous avez parlé à la personne malade pendant au moins 15 minutes ou qu'elle a toussé ou éternué sur vous alors qu'elle était contagieuse.

En cas d'un tel contact étroit, vous êtes susceptible d'avoir été infecté(e) et de pouvoir propager le nouveau coronavirus. Cela peut être le cas même si vous ne présentez (encore) aucun symptôme. La quarantaine à domicile peut donc être ordonnée comme mesure de protection pour empêcher une nouvelle propagation de l'agent pathogène. La durée de cette mesure est actuellement de 14 jours. Il s'agit de la période qui s'écoule entre une éventuelle infection par le virus et l'apparition de symptômes.

Vous devez être placé en quarantaine si vous avez été dans la même pièce qu'une personne malade chez qui la COVID-19 a été diagnostiquée au cours des deux dernières semaines (même sans contact étroit) ou si vous avez été dans une zone où le nombre de cas de COVID-19 augmente.

Que devez-vous faire pendant la quarantaine à domicile ?

- ▶ Suivez les instructions des autorités sanitaires.
- ▶ Ne quittez pas votre domicile.
- ▶ Ne recevez pas de visiteurs.
- ▶ Prenez votre température deux fois par jour et tenez un journal de tous les symptômes éventuels. Notez les personnes avec lesquelles vous avez eu des contacts personnels.
- ▶ Les autorités sanitaires se renseigneront régulièrement sur votre état de santé.



Veillez contacter immédiatement les autorités sanitaires en cas de fièvre, de toux, de difficultés respiratoires ou de sentiment de maladie grave.

Principaux conseils d'hygiène :

Grâce à des mesures simples, vous pouvez contribuer à vous protéger et à protéger les autres contre les maladies infectieuses.



Éternuez ou tousssez dans le creux de votre coude ou dans un mouchoir



N'approchez pas vos mains de votre visage



Gardez une distance suffisante avec les personnes qui toussent, ont un rhume ou de la fièvre



Évitez les contacts (notamment les poignées de main et les embrassades)



Lavez vos mains régulièrement et suffisamment longtemps (au moins 20 secondes) avec de l'eau et du savon.

Quels sont les conseils d'hygiène à suivre ?

Il existe un risque d'infection par le nouveau coronavirus pour les personnes qui se trouvent à proximité d'une personne infectée. Afin de vous protéger, vous et les membres de votre foyer, contre la propagation des agents pathogènes, vous devez constamment respecter les mesures d'hygiène recommandées par les autorités sanitaires. Cela inclut notamment :

- ▶ Si possible, séjournez dans des pièces différentes de celles des autres membres du ménage ou utilisez les pièces autant que possible à des heures différentes, par exemple pour les repas.
- ▶ Évitez tout contact physique étroit et gardez une **distance** d'au moins 1,5 mètre avec les autres.
- ▶ **Aérez** régulièrement la cuisine, la salle de bains, le salon et les chambres.
- ▶ Ne partagez pas avec d'autres personnes des articles ménagers tels que la vaisselle et le linge sans les avoir préalablement nettoyés comme d'habitude.
- ▶ Les surfaces et les objets avec lesquels vous entrez en contact doivent être **nettoyés** régulièrement avec des produits d'entretien ménager.
- ▶ Vous et les autres membres de votre famille devez vous **laver** les **mains avec du savon** régulièrement, soigneusement et pendant au moins 20 secondes.
- ▶ Les mains doivent être tenues à l'écart du visage, en particulier de la bouche, des yeux et du nez.
- ▶ Respectez les **règles en matière de toux et d'éternuements** : Lorsque vous toussiez ou éternuez, gardez la plus grande distance possible avec les autres, il est également préférable de se détourner. Éternuez ou toussiez dans le creux de votre coude ou dans un mouchoir jetable, que vous jetez ensuite. Lavez-vous soigneusement les mains ensuite, ainsi qu'après vous être mouché.

Que faire si vous tombez malade ?

- ▶ **Si vous vous sentez malade ou si vous présentez des symptômes tels que fièvre, toux, difficultés respiratoires et sentiment de maladie grave, informez-en immédiatement les autorités sanitaires.**
- ▶ **Si vous avez besoin de médicaments ou d'un traitement médical en raison d'une autre maladie ou d'une maladie existante, contactez par téléphone votre médecin traitant ou un cabinet spécialisé correspondant.**

- ▶ **En cas d'urgence, appelez le 116117 (service médical de garde) Lors de la conversation téléphonique, veillez à mentionner votre quarantaine à domicile. L'appel d'urgence 112 ou un centre de secours ne doivent être utilisés que pour les urgences aiguës (par exemple, en cas de difficultés respiratoires).**

Où pouvez-vous trouver de l'aide pendant la quarantaine à domicile ?

- ▶ Demandez aux membres de votre famille, à vos amis ou à vos voisins de vous fournir de la nourriture, des médicaments et d'autres produits de première nécessité. Il est préférable de déposer vos achats devant votre porte.
- ▶ Les aliments que vous commandez auprès d'un service de livraison, ainsi que les colis de vente par correspondance, doivent également être déposés en dehors de votre domicile.
- ▶ Si vous avez un chien, laissez des amis ou des membres de votre famille se charger des promenades.
- ▶ Si vous rencontrez des difficultés d'approvisionnement, contactez les autorités sanitaires locales ou votre municipalité pour demander de l'aide.

Comment réduire le stress pour vous-même et pour votre enfant ?

- ▶ Une mesure de quarantaine peut être très stressante pour vous et aussi pour les enfants qui vivent avec vous dans votre foyer. Expliquez la situation à votre enfant d'une manière adaptée à son âge. Prenez les craintes éventuelles au sérieux. Essayez d'être rassurant et confiant dans vos rapports avec l'enfant.
- ▶ Une structure quotidienne stable peut aider : Si possible, assurez-vous d'instaurer des heures fixes pour se lever, manger et dormir, ainsi que pour les travaux scolaires et autres activités éducatives, y compris les pauses.
- ▶ Soyez attentif à la consommation de médias sélectionnés offrant des formats adaptés aux enfants et aux jeunes, afin de pouvoir répondre à des questions adaptées à leur âge. Parmi ces offres (en allemand), on peut citer « Kakadu » (Deutschlandfunk), « Sendung mit der Maus » (WDR), « LOGO » (ZDF), « Die Politikstunde » (Agence fédérale pour l'éducation civique) ou « Schule daheim » (ARD-alpha).

- ▶ Bien que vous et vos enfants ne deviez pas avoir de contact direct avec d'autres personnes en dehors de votre foyer, entretenez toutefois toujours vos relations sociales. Restez en contact avec vos parents et votre cercle d'amis par téléphone et par d'autres moyens. Rendez cela possible pour votre enfant aussi.
- ▶ Essayez de faire de l'exercice physique. Sur Internet, vous trouverez de nombreux tutoriels de gymnastique à la maison ou d'exercices physiques et ludiques, adaptés aux enfants en appartement ou, le cas échéant, dans le jardin.
- ▶ N'hésitez pas à utiliser les services téléphoniques, tels que le service de conseil par téléphone ou d'autres services de crise, si nécessaire.
- ▶ Des lignes d'assistance téléphonique ont été mises en place dans de nombreux endroits pour offrir des conseils par téléphone sur des questions concernant la vie familiale. Rendez-vous sur le site Web de votre municipalité pour en savoir plus à ce sujet.

Quelles sont les dispositions légales applicables à la quarantaine à domicile ?

- ▶ En Allemagne, la quarantaine est régie par la loi sur la protection contre les infections (IfSG) et est ordonnée par les autorités sanitaires.
- ▶ Les travailleurs qui, en raison d'une quarantaine ordonnée, subissent une perte de revenus, ont droit à une compensation financière. Si vous avez des questions, veuillez contacter les autorités sanitaires locales.
- ▶ Attention ! La violation d'une quarantaine ordonnée peut être sanctionnée par une amende ou une peine d'emprisonnement.



Où pouvez-vous trouver d'autres informations actuelles et fiables ?

Des informations sur le nouveau coronavirus et les moyens de protection sont disponibles auprès du Centre fédéral d'éducation sanitaire (BZgA) à l'adresse <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html> (en allemand)

Le ministère fédéral du travail et des affaires sociales (BMAS) fournit des réponses aux questions fréquemment posées sur le droit du travail concernant le nouveau coronavirus à l'adresse suivante <https://www.bmas.de/DE/Presse/Meldungen/2020/corona-virus-arbeitsrechtliche-auswirkungen.html> (en allemand)

L'Institut Robert Koch (RKI) propose une évaluation des risques actualisée et des informations (spécialisées) complètes à l'adresse https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html (en allemand)

Des informations complémentaires pour les citoyens sur le thème de la quarantaine peuvent être téléchargées sur le site web de l'Office fédéral pour la protection des populations et l'assistance en cas de catastrophes (BBK) à l'adresse [Conseils pour la quarantaine à domicile](#) (en allemand) [COVID-19 : Conseils aux parents](#) (en allemand)

Votre interlocuteur / interlocutrice sur place

TAMPON

Téléphone _____
Fax _____
E-mail _____