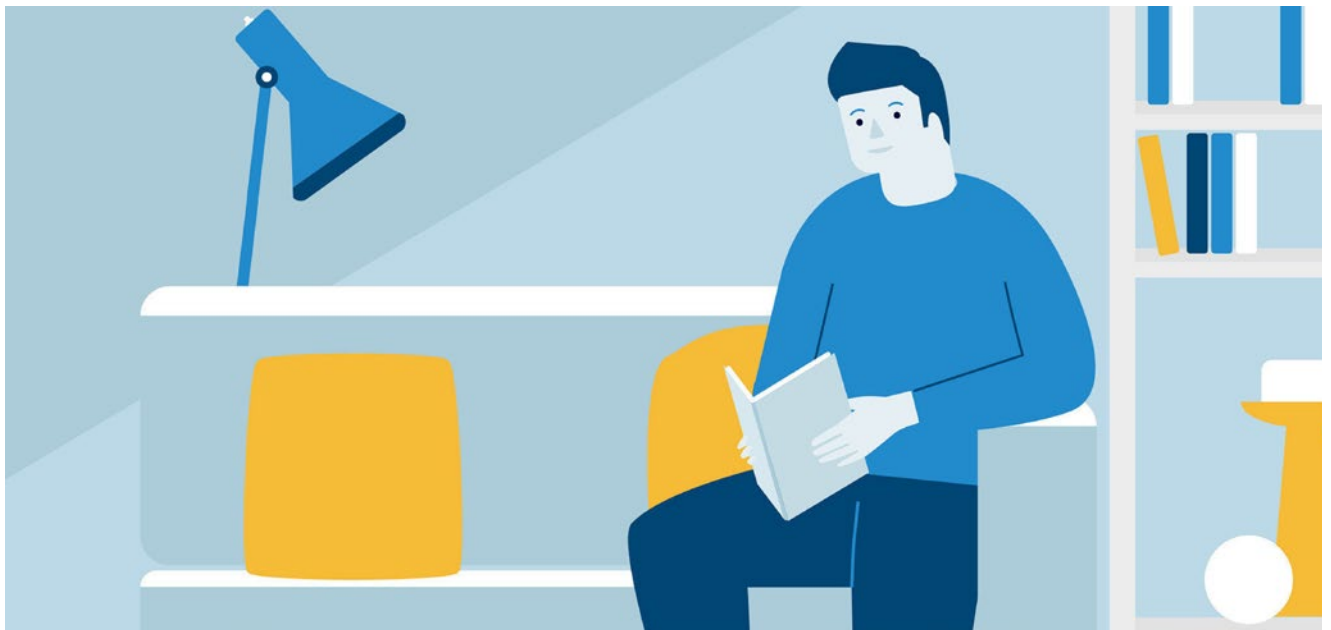


Coronavirus SARS-CoV-2

Règles de conduite et recommandations pour la quarantaine à domicile

La quarantaine à domicile est une mesure de protection visant à empêcher la propagation du coronavirus SARS-CoV-2. Pendant une quarantaine, vous devez suivre des règles de conduite importantes.



Qu'est-ce qu'une quarantaine à domicile ?

La quarantaine à domicile est une mesure de protection devant contribuer à endiguer la propagation du coronavirus SARS-CoV-2.

Il s'agit d'un isolement, limité dans le temps, des personnes susceptibles d'avoir été infectées par le coronavirus SARS-CoV-2. Il s'agit surtout des personnes en contact avec des malades ou des voyageurs en provenance de régions à risque à l'étranger. La quarantaine peut découler d'une injonction des autorités ou d'un choix délibéré.

En Allemagne, l'ordre de quarantaine est régi par la loi sur la protection contre les infections (IfSG) et il émane de l'autorité compétente – en règle générale, l'autorité sanitaire locale. Une quarantaine ne prend pas fin automatiquement ; elle est levée par l'autorité compétente.

Les autorités (en règle générale les autorités sanitaires également) ordonnent aux personnes, dont l'infection au coronavirus SARS-CoV-2 a été prouvée par un test positif, de s'isoler. Suivant la gravité des symptômes, l'isolement peut s'effectuer à domicile ou à l'hôpital. La levée de l'isolement est soumise à certains critères. En règle générale, si ces critères sont remplis, il y a lieu de présumer que la



personne n'est plus contagieuse. La décision est prise par l'autorité sanitaire en concertation avec le médecin traitant. En règle générale, une quarantaine est également imposée aux membres du foyer des malades soumis à l'isolement à domicile.

Quelles règles s'appliquent en cas de quarantaine imposée ?

En règle générale, la quarantaine à domicile est imposée aux personnes présentant un risque élevé d'avoir été infectées par le coronavirus SARS-CoV-2. Le risque est encore plus élevé si, au cours des deux semaines précédentes, elles ont été en contact étroit avec une personne dont l'infection au SARS-CoV-2 a été confirmée par un laboratoire. Un contact étroit signifie qu'elles ont mené une conversation avec cette personne pendant au moins 15 minutes ou qu'elles ont été en contact direct avec des sécrétions respiratoires, par exemple si la personne a éternué ou toussé. Par ailleurs, dans d'autres cas de figure, l'autorité sanitaire peut qualifier quelqu'un de contact avec risque élevé d'infection et imposer une quarantaine (pour en savoir plus sur la marche à suivre après un contact avec une personne infectée par le coronavirus, rendez-vous sur www.infektionsschutz.de/verdacht-auf-infektion).

Pendant la quarantaine à domicile, vous êtes tenu(e) de suivre les instructions de l'autorité sanitaire. En particulier, vous ne devez pas sortir de chez vous et vous ne devez recevoir personne. Surveillez également votre état de santé. Prenez deux fois par jour votre température corporelle et tenez à jour un carnet pour noter d'éventuels symptômes. L'autorité sanitaire vous contactera régulièrement pour s'enquérir de votre état de santé.

Veillez noter que tout manquement à une quarantaine imposée par une autorité est passible d'une amende ou d'une peine d'emprisonnement.

Pendant la quarantaine, quels conseils d'hygiène devez-vous suivre ?

Afin d'empêcher la propagation du coronavirus, vous et les membres de votre foyer devez respecter scrupuleusement les règles de conduite et les mesures d'hygiène recommandées par l'autorité sanitaire. Par exemple :

- Dans la mesure du possible, restez dans d'autres pièces que les autres membres du foyer ou utilisez les pièces à des moments différents, par exemple pour les repas.
- Si vous n'avez pas d'autre choix que de séjourner dans la même pièce, respectez une distance d'au moins 1,5 mètre et portez un masque de protection bucco-nasal.
- Aérez régulièrement toutes les pièces.



Quarantaine pour les voyageurs en provenance de régions à risque

En règle générale, les personnes arrivant en Allemagne d'une région à risque à l'étranger sont tenues de rester en quarantaine à domicile pendant dix jours.

En outre, elles doivent remplir une déclaration d'entrée numérique. Pour de plus amples informations, rendez-vous sur www.infektionsschutz.de/risikogebiet.



- Ne partagez pas d'objets ménagers, comme de la vaisselle et du linge, avec d'autres personnes.
- Les surfaces et objets avec lesquels vous entrez en contact doivent être nettoyés régulièrement avec des nettoyants ménagers.
- Vous et les autres personnes de votre foyer devez vous laver les mains au savon régulièrement, soigneusement et pendant au moins 20 secondes.
- Vos mains ne doivent pas entrer en contact avec votre visage, en particulier votre bouche, votre nez et vos yeux.
- Respectez les règles suivantes lorsque vous toussiez et éternuez : éloignez-vous le plus possible des autres personnes et, dans l'idéal, détournez-vous d'elles. Éternuez ou toussiez dans le creux du coude ou dans un mouchoir à usage unique que vous jetez ensuite à la poubelle. Lavez-vous ensuite soigneusement les mains, même après vous être mouché(e).
- Dans certains cas et après concertation avec un médecin, il peut s'avérer pertinent d'utiliser un désinfectant pour les mains et/ou les surfaces, par exemple si des malades présentant une infection très contagieuse sont pris en charge à domicile ou s'il y a un risque que des personnes souffrant d'une déficience immunitaire soient contaminées. Les mesures d'hygiène devant être respectées par les personnes atteintes de la Covid-19 et soumises à l'isolement à domicile sont présentées ici : www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-hygiene.

Que faire en cas d'apparition ou d'aggravation des symptômes ?

Veillez prévenir immédiatement l'autorité sanitaire si vous développez des symptômes tels que de la fièvre, de la toux, des difficultés respiratoires ou une sensation générale de maladie pendant la quarantaine à domicile.

Si, pendant votre isolement à domicile, vous vous rétablissez d'une forme légère de la Covid-19 qui avait déjà été confirmée, consultez immédiatement un médecin par téléphone si vos symptômes s'aggravent.

Si vous avez besoin d'aide médicale pour une autre maladie éventuellement déjà existante, appelez le cabinet médical de votre médecin traitant ou un autre cabinet médical ou contactez le service de garde médical en composant le **116117**. Lors de l'entretien téléphonique, il est impératif de signaler que vous êtes soumis(e) à la quarantaine ou l'isolement à domicile. En cas d'urgence, par exemple en cas de détresse respiratoire aiguë, composez le numéro des urgences **112**.

Où pouvez-vous obtenir de l'aide pendant votre quarantaine à domicile ?

- Demandez à quelqu'un de votre famille, un ami, une connaissance ou un voisin de vous amener des denrées alimentaires, des médicaments et d'autres produits de consommation courante. Le mieux est que cette personne dépose les courses devant votre porte d'entrée.
- De même, la nourriture commandée via un service de livraison ou les colis doivent être déposés devant chez vous.
- Si vous avez un chien, demandez à des proches ou des connaissances de le promener pour vous.
- Si vous avez des problèmes pour vous approvisionner, parlez-en à votre autorité sanitaire. Des bénévoles de la commune peuvent aussi vous venir en aide, par exemple.



Comment atténuer les désagréments causés par la quarantaine pour vous et votre enfant ?

- Une quarantaine à domicile est particulièrement compliquée à vivre pour les enfants. Expliquez-leur la situation avec des mots adaptés à leur âge et prenez au sérieux leurs craintes éventuelles (pour en savoir plus, rendez-vous sur www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-kind).
- Il est utile de bien structurer la journée, tant pour vous que pour votre famille.
- Pendant cette situation particulière, veillez également à ce que vos enfants ou adolescents aient accès à des médias au format adéquat. Pour obtenir des conseils pour les parents et les enfants ainsi que des informations sur la prise en charge et les activités des enfants à la maison, rendez-vous sur kindergesundheit-info.de.
- Même sans contact direct, vous pouvez entretenir vos relations : par exemple, vous pouvez communiquer avec vos proches et votre famille par téléphone et d'autres moyens. Permettez-le également à votre enfant.
- Essayez de maintenir une activité physique. Vous trouverez sur Internet de nombreuses idées pour faire de la gymnastique à la maison et pratiquer une activité physique de manière ludique avec les enfants, à l'intérieur ou dans votre jardin (si vous en avez un).
- Si vous en avez besoin, n'hésitez pas à utiliser des services téléphoniques, comme le service de soutien psychologique ou d'autres services d'urgence.
- De nombreux services d'assistance téléphonique ont été créés pour prodiguer des conseils sur la vie en famille. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site Internet de votre commune.



Informations complémentaires

Informations pour les citoyens : « [Conseils pour la quarantaine en domicile](#) » et « [Covid-19 : conseils pour les parents](#) »

Informations pratiques fournies par les autorités sanitaires pour la protection de la population et l'aide en cas de catastrophe (BBK) – également disponibles en langage simple

Dépliant : [Quarantaine à domicile](#) (imposée par les autorités sanitaires)

Informations du Robert Koch-Institut (RKI) à l'attention des contacts non malades et soumis à une quarantaine après concertation avec les autorités sanitaires – disponible dans plusieurs langues

Dépliant : [Isolement à domicile en cas d'infection au coronavirus confirmée](#)

Informations du Robert Koch-Institut (RKI) à l'attention des personnes concernées et des proches – disponible dans plusieurs langues

Votre interlocutrice / interlocuteur sur place

Téléphone _____

Fax _____

E-mail _____

TAMPON

