



COVID-19 : Consignes sur l'isolement Ce que vous devez faire si vous êtes atteint d'une maladie aiguë qui peut être causée par le nouveau coronavirus Valable dès le 25.06.2020

Vous présentez les symptômes d'une affection aiguë des voies respiratoires¹ et/ou vous présentez une perte soudaine de l'odorat et/ou du goût, qui peut être causée par le nouveau coronavirus (SARS-CoV-2). Vous devez vous isoler chez vous immédiatement pour éviter d'infecter d'autres personnes et vous devriez vous faire tester.

La durée de l'isolement dépend du résultat (voir la section « Arrêt de l'isolement à domicile »). Par ailleurs, si le test est positif, le service cantonal compétent vous contactera pour vous donner d'autres informations et instructions.

Ces consignes vous indiquent quelles précautions vous devez prendre pour éviter de transmettre le virus. Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur le nouveau coronavirus à l'adresse : www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus. En outre, une [vidéo explicative](#) concernant l'isolement est disponible sur le site www.ofsp-coronavirus.ch.

Surveillez votre état de santé

- Contactez un médecin par téléphone si votre état vous inquiète ou si vous constatez l'un des signes suivants :
 - Fièvre persistante
 - Asthénie persistante
 - Détresse respiratoire
 - Fort sentiment de pression ou de douleurs dans la poitrine
 - État confusionnel
 - Lèvres ou visage bleuâtres (cyanose)

Si vous vivez seul

- Demandez à votre famille, à vos amis ou à un service de livraison de déposer devant votre porte de la nourriture et d'autres produits essentiels tels que des médicaments.

Si vous vivez avec d'autres personnes

- Installez-vous seul dans une chambre, porte fermée, et prenez-y vos repas. Aérez régulièrement la pièce.
- Évitez toute visite et tout contact et ne quittez la chambre que si c'est nécessaire.
- Gardez une distance d'au moins 1,5 mètres par rapport aux autres personnes.
- Évitez tout contact avec vos animaux domestiques.
- Utilisez votre propre salle de bains. Si cela n'est pas possible, nettoyez les sanitaires communs (douche, toilettes, lavabos) après chaque usage avec un désinfectant ménager ordinaire.
- Ne partagez pas vos articles ménagers tels que la vaisselle, les verres, les tasses ou les ustensiles de cuisine avec d'autres personnes. Après avoir utilisé ces articles, il faut les laver en machine ou soigneusement à l'eau et au savon.
- Ne partagez pas votre linge de maison (serviettes, literie) avec d'autres personnes. Lavez vos vêtements et votre linge de maison, ainsi que ceux des personnes avec qui vous vivez, régulièrement en machine.
- Demandez à votre famille, à vos amis ou à un service de livraison de déposer devant votre porte de la nourriture et d'autres produits essentiels tels que des médicaments.

¹ Par exemple de la toux, des maux de gorge, un essoufflement avec ou sans fièvre, sentiment de fièvre ou douleurs musculaires.

Lavage des mains¹

- Votre entourage et vous-même devez vous laver régulièrement les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. En l'absence d'eau et de savon, nettoyez vos mains avec un désinfectant pour les mains, en couvrant toutes les surfaces de vos mains et en les frottant ensemble jusqu'à ce qu'elles soient sèches. Le savon et l'eau doivent en particulier être utilisés si les mains sont visiblement sales.
- Lavez-vous les mains en particulier avant et après la préparation de nourriture, avant et après les repas, après avoir utilisé les toilettes et chaque fois que les mains paraissent sales.

Couvrez-vous la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez

- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier lorsque vous éternuez ou que vous toussiez.
- Les matériaux utilisés pour couvrir la bouche ou le nez doivent être jetés ou lavés.
- Jetez les mouchoirs usagés dans une poubelle prévue à cet effet munie d'un sac en plastique et placée dans la chambre où vous séjournez.

Si vous devez sortir de chez vous (pour vous faire tester ou vous rendre chez le médecin)

- **Portez un masque d'hygiène.** Si ce n'est pas possible, gardez une distance d'au moins 1,5 mètres avec les autres personnes.
- **Évitez les transports publics.** Si votre état de santé le permet, utilisez votre voiture ou votre vélo, allez à pied ou appelez un taxi.

Utilisation correcte des masques d'hygiène²

- Avant de mettre le masque, lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou utilisez un désinfectant.
- Mettre avec précaution le masque de manière à couvrir le nez et la bouche, puis le serrer afin qu'il épouse bien le visage.
- Ne plus toucher le masque après l'avoir mis. Après chaque contact avec un masque d'hygiène usagé, par exemple en l'enlevant, se laver les mains avec de l'eau et du savon ou avec un produit désinfectant.
- Un masque d'hygiène peut être porté au maximum 4 heures.
- Les masques d'hygiène jetables ne doivent pas être réutilisés.
- Une fois utilisé, jeter le masque tout de suite après l'avoir enlevé.

Prenez toutes les précautions nécessaires

- Vous devez jeter les déchets contaminés par des fluides corporels (selles, sang, mucus) dans une poubelle prévue à cet effet munie d'un sac en plastique et placée dans la chambre où vous séjournez, avant qu'ils soient éliminés avec les autres déchets ménagers.
- Nettoyez quotidiennement les surfaces touchées (p. ex. table de chevet, cadre de lit ou autres meubles de votre chambre) avec un désinfectant ménager ordinaire.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces des salles de bain et des toilettes après chaque usage avec un désinfectant ménager ordinaire.

Conseils pour les parents

- Si votre enfant est malade et en isolement, dans l'idéal, un seul parent devrait s'occuper de lui. En fonction de l'âge de l'enfant, les mesures quant à l'isolement dans une chambre et au port d'un masque devront être adaptées individuellement.

Contacts sociaux pendant l'isolement

- Même si vous devez vous isoler, cela ne signifie pas que vous devez renoncer à tout contact social : restez en contact avec vos amis et votre famille par téléphone, Skype, etc. Partagez votre expérience, vos pensées et vos sentiments.

¹ Comment se laver correctement les mains (vidéo) : <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

² Voici comment utiliser un masque d'hygiène (vidéo): <https://www.youtube.com/watch?v=VXyky1tODNo>

- Si cela n'est pas suffisant ou pas possible pour vous : en cas de soucis, de craintes ou de problèmes, appelez le 143 (La Main Tendue). Vous y trouverez des personnes à qui parler 24 heures sur 24.
- Vous trouverez de plus amples informations en ligne, à l'adresse www.santepsy.ch.

Arrêt de l'isolement à domicile

- Vous vous êtes fait tester et le résultat était positif : le service cantonal compétent prendra contact avec vous et vous donnera d'autres informations. En règle générale, l'isolement à domicile est terminé 48 heures après la disparition des symptômes et au moins 10 jours après le début des symptômes.
- Vous vous êtes fait tester et le résultat était négatif : terminez l'isolement 24 heures après la fin des symptômes.
- Vous n'avez **pas fait de test** : terminez l'isolement 48 heures après la disparition des symptômes, à condition que 10 jours au moins se soient écoulés depuis le début des symptômes.
Si vous avez subi une perte soudaine de l'odorat et du goût : recouvrer ces sens peut prendre un certain temps. Par conséquent, vous pouvez lever l'isolement si la perte de l'odorat et/ou du goût est le seul symptôme qui persiste après la durée de l'isolement.

Après l'arrêt de l'isolement

- Continuez à suivre les règles d'hygiène et de conduite de la campagne « Voici comment nous protéger » : www.bag.admin.ch/isolement-et-quarantaine.

Que doivent faire les personnes avec qui vous avez été en contact et votre famille ?

- Tant que le résultat du test n'est pas disponible, vos contacts et votre famille doivent surveiller leur état de santé et respecter les règles d'hygiène et de conduite de la campagne « Voici comment nous protéger » (www.bag.admin.ch/isolement-et-quarantaine). Si des symptômes apparaissent, ils doivent s'isoler, faire [l'auto-contrôle coronavirus](#) sur le site de l'OFSP, et se faire tester si nécessaire. Ils doivent ensuite suivre les mêmes recommandations d'isolement que celles décrites dans les présentes consignes.
- Si le résultat de votre test est positif : en collaboration avec le service cantonal compétent, vous identifierez les personnes avec qui vous avez eu un contact étroit : elles devront se mettre en quarantaine. Il s'agit de personnes qui ont été en contact avec vous à moins de 1,5 mètres de distance pendant plus de 15 minutes sans protection, soit lorsque vous étiez symptomatique, soit pendant les 48 heures précédant l'apparition des symptômes. Ces personnes recevront des instructions pour une mise en quarantaine.



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Call Center Santé
Rte d'Englisberg 9, 1763 Granges-Paccot
T +41 26 305 11 30
Hotline santé : 084 026 17 00
www.fr.ch/smc

Téléphones utiles - Nützliche Telefonnummern

- **Problèmes de santé - Gesundheitliche Probleme:**
 - Appelez votre médecin-traitant (ev. médecin de garde) - Rufen Sie Ihren **Hausarzt** an (ev. Dienstarzt)
 - Numéro d'urgence - Notfallnummer: Tel **144**
- **Hotline «Santé» - Hotline «Gesundheit»: Tel 084 026 17 00**
 - Chaque jour - täglich de/von 9 à/bis 17
 - Si vous avez des problèmes de santé, appelez votre médecin d'abord !
Rufen Sie bei gesundheitlichen Problemen zuerst Ihren Arzt an!
 - Pour les questions concernant l'isolation et la quarantaine - bei Fragen über Isolation und Quarantäne
- **Hotline «quotidienne» - «Alltags»-Hotline : Tel 026 552 60 00**
 - Lu-Ve - Mo-Fr 08.00-18.00 Uhr
 - Sa-Di - Sa-So 08.00-18.00 (seulement soutien psychologique) (nur psychologische Unterstützung)
 - Pour les questions concernant la vie quotidienne et le soutien psychologique - bei Fragen der Bevölkerung im Zusammenhang mit dem Alltag und psychologische Unterstützung
- **Service du médecin cantonal - Kantonsarztamt : Tel 026 305 79 80 - Lu-Ve - Mo-Fr 8-11:30 et/und 14-17**
 - Pour les questions administratives - bei administrativen Fragen