

Résultat de test et isolement

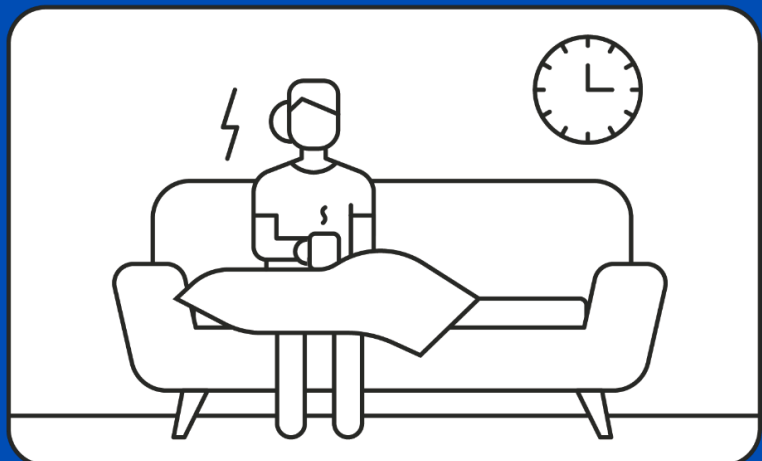
Consignes pour personne testée positive au COVID-19 / SARS-CoV-2

Etat au 03.12.2020



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Service du médecin cantonal SMC
Kantonsarztamt KAA



—
Direction de la santé et des affaires sociales **DSAS**
Direktion für Gesundheit und Soziales **GSD**

Vous avez fait un test PCR chez votre médecin ou au centre de dépistage cantonal à Forum Fribourg

- > Si vous ne vous sentez pas bien, restez en isolement à domicile jusqu'au résultat du test.
- > Si votre état de santé général vous le permet, vous pouvez aller travailler en respectant strictement les gestes barrière (distance >1,5m et masque et se laver régulièrement les mains) et les plans de protection. Vous devez en revanche rester en quarantaine en dehors du temps de travail.
- > Vous allez recevoir un SMS, un appel ou un mail qui vous informera du résultat de votre test, en principe dans les 48h après votre test.
- > Si votre résultat est positif, le SMS ou l'appel vous indiquera comment faire pour calculer la durée de votre isolement et comment recevoir un certificat médical pour vous et vos proches qui vivent sous le même toit. Si le nombre de cas positifs le permet, vous serez aussi contacté-e afin de procéder à un traçage plus fin des contacts étroits en dehors de vos proches vivant sous le même toit.
- > Si votre résultat est négatif, vous serez informé-e par mail ou SMS. Restez à domicile en cas de symptômes aigus (par ex. fièvre) et reprenez une vie normale 24h après disparition des symptômes.

Vous avez fait un test rapide antigénique (résultat dans les 15-20 minutes)

- > Vous avez reçu rapidement le résultat de votre test.
- > Si votre résultat est positif, le SMS ou l'appel vous indiquera comment faire pour calculer la durée de votre isolement et comment recevoir un certificat médical pour vous et vos proches qui vivent sous le même toit. Si le nombre de cas positifs le permet, vous serez aussi contacté-e afin de procéder à un traçage plus fin des contacts étroits en dehors de vos proches vivant sous le même toit.
- > Si votre résultat est négatif, restez à domicile en cas de symptômes aigus (par ex. fièvre) et reprenez une vie normale 24h après disparition des symptômes. Si les symptômes persistent ou se péjorent, faites-vous tester à nouveau après deux jours (test PCR).

Isolement

Votre résultat au test COVID-19 est positif et votre état général est bon. Vous devez être isolé-e à domicile afin de limiter la transmission du virus et protéger votre entourage.

Tous vos contacts étroits seront soumis à une quarantaine de 10 jours et devront suivre eux aussi des consignes spécifiques.

Vous êtes prié-e de rester joignable et devez respecter les consignes ci-dessous. La police peut procéder à des contrôles à domicile.

Surveillez votre état de santé

- > Si vos symptômes s'aggravent ou que vous constatez l'apparition d'un des signes suivants : fièvre persistante, asthénie (faiblesse musculaire) persistante, contactez votre médecin traitant ou le [médecin de garde](#) :
 - > Broye (incl. Avenches, Domdidier, Estavayer-le-Lac et Payerne) : 0 848 133 133
 - > Glâne/Veveyse/Gruyère : 026 304 21 36
 - > Lac (incl. Vully et Courtepin) : 0 848 055 055
 - > Sarine : 026 304 21 43
 - > Singine : 026 418 35 35

-
- > Si vos symptômes s'aggravent ou que vous constatez l'apparition d'un des signes suivants : détresse respiratoire, forte pression ou douleurs dans la poitrine, état confusionnel, lèvres ou visage bleuâtre (cyanose), **composez le 144**.
 - > Si une consultation chez un médecin est nécessaire, quittez votre domicile en portant un masque d'hygiène.

Si vous vivez seul-e

- > Faites-vous livrer, devant votre porte, de la nourriture et d'autres produits essentiels tels que des médicaments et masques d'hygiène, par la famille/les ami-e-s ou un service de livraison.
- > Visites proscrites. Evitez tout contact direct avec des personnes ou animaux.

Si vous vivez avec d'autres personnes

- > Installez-vous seul-e dans une chambre, portes fermées, et prenez vos repas dans votre chambre.
- > Aérez régulièrement votre chambre.
- > Visites proscrites. Evitez tout contact direct avec des personnes ou animaux.
- > Ne quittez la chambre que si c'est nécessaire, en portant un masque.
- > Gardez une distance minimale de 1,5 mètre avec les autres personnes.
- > Utilisez une salle de bains qui vous est réservée. Si ce n'est pas possible, nettoyez les sanitaires communs (douche, toilettes, lavabos) avec un détergent ordinaire après chaque utilisation et 1 fois/jour avec un désinfectant ménager ordinaire (javel).
- > Ne partagez pas la vaisselle, les verres, tasses et ustensiles de cuisine dédiés à votre usage. Lavez-les au lave-vaisselle ou soigneusement à l'eau et au liquide-vaisselle.
- > Ne partagez pas votre linge de maison (serviettes, literie). Vos vêtements et linges doivent être régulièrement lavés en machine.
- > Portez un masque lorsque quelqu'un doit entrer dans votre chambre. La personne qui entre dans votre chambre doit également porter un masque.
- > Pour les personnes de plus de 12 ans, une quarantaine de 10 jours débute à partir du jour du dernier contact sans mesures de protection (masque ou distance) avec une personne malade.
- > Pour les personnes de moins de 12 ans, dépendantes d'un adulte : que ce soit l'enfant ou l'adulte qui soit testé positif, la quarantaine et l'isolement débutent et finissent en même temps. L'enfant et l'adulte peuvent donc sortir du lieu de quarantaine/isolement dès que l'isolement de la personne testée positive se termine.
- > Pour les personnes guéries du COVID-19 vivant sous le même toit qu'une personne en isolement (positive), la quarantaine peut être levée si elles fournissent l'attestation d'un test positif qui ne date pas de plus de trois mois. L'attestation doit être transmise à sancovid@fr.ch.

Conseils aux parents

Si **votre enfant de moins de 12 ans est en isolement** et n'est pas autonome, une personne de l'entourage doit s'en occuper en respectant strictement les mesures d'hygiène et le port du masque.

Vous êtes en isolement, avez des enfants, et vous vous demandez quand ils peuvent retourner en crèche, chez la maman de jour ou à l'école ? Vous trouverez toutes les informations sur www.fr.ch/covid19, puis cliquez sur [Enfants et santé](#).

Si l'état de santé de votre enfant nécessite selon vous l'avis d'un-e professionnel-le ou si son état de santé se dégrade, appelez :

- > d'abord son pédiatre traitant
- > en son absence, la centrale des médecins de garde
- > en cas d'urgence vitale, appelez le 144

Lavage des mains

- > Lavez vos mains régulièrement à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. En l'absence de lavabo, 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.
- > Avant et après avoir cuisiné, avant et après les repas, après avoir utilisé les toilettes.
- > Lorsque les mains sont visuellement sales (à l'eau et au savon de préférence).

Lorsque vous tousssez ou éternuez

- > Couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir en papier.
- > Les mouchoirs utilisés doivent être jetés après usage dans une poubelle dédiée dans votre chambre.

Portez un masque et désinfectez vos mains lorsque

- > Vous avez besoin de sortir de votre chambre.
- > Vous êtes en présence d'autres personnes, même dans votre chambre.
- > Vous devez vous rendre chez le médecin.

Utilisation correcte du masque d'hygiène

- > Les masques de soins sont à la vente en pharmacies ou en commerces. Demandez à des proches ou un service de livraison d'en déposer devant votre porte.
- > Avant la manipulation, lavez vos mains à l'eau et au savon ou désinfectez-les.
- > Appliquez soigneusement le masque d'hygiène sur le nez et la bouche, bien l'attacher, modulez la baguette sur le nez de façon à l'ajuster puis recouvrir le menton.
- > Une fois porté, évitez de le toucher.
- > Dès que le masque est mouillé ou sali par des sécrétions, changez-le. Changez de masque toutes les 4 heures.
- > Au retrait du masque, lavez vos mains à l'eau et au savon ou désinfectez-les.

Prenez toutes les précautions nécessaires

- > Les déchets contaminés avec des fluides corporels (selles, sang, mucus) doivent être jetés dans une poubelle dédiée se trouvant dans la chambre où vous séjournez avant l'élimination avec d'autres déchets ménagers.
- > Nettoyez et désinfectez tous les jours les surfaces touchées telles que les poignées de portes/fenêtres/armoires, interrupteurs, bureaux, tables de chevet, cadres de lit et autres surfaces de la chambre avec un détergent ménager ordinaire.

Contacts sociaux pendant l'isolement

- > Restez en contact avec vos ami-e-s et la famille par téléphone ou vidéo sur internet. Partagez votre expérience, vos pensées et vos sentiments.
- > Vous pouvez aussi appeler anonymement l'association « [La main tendue](#) » au 143 à votre écoute 24/24h : www.143.ch/fr (soutien aussi par chat ou par mail)
- > Pour un soutien psychologique : www.santepsy.ch
- > Urgence en santé mentale : 026 305 77 77

-
- > Plus d'informations sur www.fr.ch/vie-quotidienne/en-cas-de-difficultes/social-urgences-conseils-etou-consultations-sociales.

Durée et levée de l'isolement à domicile

- > **La durée est de minimum 10 jours complets depuis le début des symptômes, avec absence de symptômes depuis au moins 48h.**
- > À la fin de la période d'isolement prévue :
 - > levée de l'isolement si vous n'avez plus de symptômes depuis 48h (vous pouvez alors reprendre votre vie normalement)
 - > si vous avez encore des symptômes adressez-vous à votre médecin traitant ou au médecin de garde
- > Si vous avez subi une perte de l'odorat et du goût, recouvrer ces sens peut prendre du temps. S'ils sont les seuls symptômes persistants, l'isolement peut être levé.
- > Après la levée de l'isolement, continuez à suivre les règles d'hygiène et de distanciation de l'OFSP « Voici comment nous protéger » : www.ofsp-coronavirus.ch.

PRENEZ SOIN DE VOUS !

Si vous avez des questions sur
votre santé, l'isolement ou la levée des mesures

Hotline santé 084 026 1700 (7/7j de 9h00 à 17h00)

Si vous avez des questions en lien avec la vie quotidienne

Hotline vie quotidienne 026 552 6000 (du lundi au vendredi, de 08h30 à 12h00 et de
13h30 à 17h00)

ou viequotidienne@fr.ch

www.fr.ch/covid19



COVID19
Fribourg **Freiburg**
www.fr.ch



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Service du médecin cantonal SMC
Kantonsarztamt KAA

—
Direction de la santé et des affaires sociales **DSAS**
Direktion für Gesundheit und Soziales **GSD**