

# COVID-19 : Quarantaine

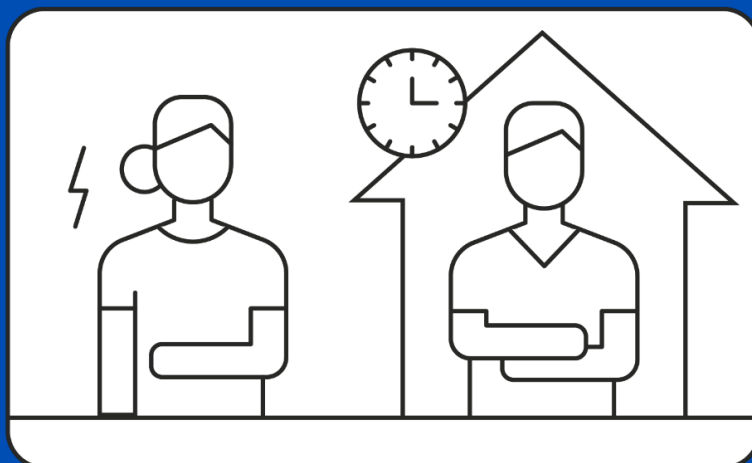
## Consignes pour les personnes placées en quarantaine

Etat au 16.03.2021



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 vivez sous le même toit ou avez eu un contact étroit avec :

- une personne infectée par le COVID-19 ou
- une personne ayant été en contact étroit avec une personne infectée par un variant du COVID-19

vous êtes soumis-e à une quarantaine à domicile pendant 10 jours, à compter du dernier contact.

Cette mesure est nécessaire afin d'éviter la propagation du virus et protéger votre entourage car vous pourriez devenir contagieux pendant cette période.

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

Si vous êtes guéri-e du COVID-19 et pouvez nous fournir l'attestation d'un test positif qui ne date pas de plus de trois mois, votre quarantaine peut être levée. L'attestation doit être transmise à [sancovid@fr.ch](mailto:sancovid@fr.ch). Cette règle ne s'applique pas lors d'une suspicion ou d'un cas avéré de variant du virus.

Si vous êtes en quarantaine suite à un contact étroit avec une personne infectée par un variant, vous devrez réaliser un test le 5ème jour après le premier contact (sans distinction d'âge). Un résultat négatif à ce test ne raccourcit pas la durée de la quarantaine qui est de 10 jours.

Si vous avez été vacciné-e contre le COVID-19, les consignes de quarantaine sont les mêmes.

---

## Eviction sociale et professionnelle

- > Restez à la maison pendant 10 jours depuis le dernier contact à risque (délai d'apparition des symptômes dans la majorité des cas).
- > Toute visite à domicile est proscrite. Evitez tout contact avec des personnes (hormis celles en quarantaine avec vous) et des animaux domestiques.
- > Les **personnes vulnérables**\* doivent dans la mesure du possible suivre les consignes séparément des autres afin de limiter leurs risques.

\* Les personnes de plus de 65 ans ainsi que les personnes ayant de l'hypertension, du diabète, une maladie cardiovasculaire, une maladie respiratoire chronique, un système immunitaire affaibli par une maladie ou un traitement, un cancer, de l'obésité, une cirrhose du foie, une maladie rénale chronique, et les femmes enceintes.

## 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.

## Si vous vivez avec la personne malade

La personne infectée par le COVID-19 suit seule de son côté les consignes spécifiques à son isolement à domicile (salle de bain réservée, pas de partage de vaisselle, vêtements et linge).

- > Gardez une distance d'au moins 1,5 mètre avec la personne malade lorsqu'elle doit quitter sa chambre.
- > Portez un masque lorsque vous devez entrer dans sa chambre.

---

## Si vous vivez avec d'autres personnes (en quarantaine ou non)

- > Installez-vous seul-e dans une chambre, portes fermées et prenez vos repas dans votre chambre.
- > Portez un masque lorsque vous êtes en contact avec d'autres personnes et gardez une distance d'au moins 1,5 mètre par rapport à elles.
- > Utilisez une salle de bains qui vous est réservée. Si cela n'est pas possible, nettoyez les sanitaires communs (douche, toilettes, lavabos) avec un détergent ordinaire après chaque utilisation.
- > 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.

## Conseils aux parents

Si **votre enfant de moins de 12 ans est en quarantaine** 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 trouverez plus d'informations sur [www.fr.ch/covid19](http://www.fr.ch/covid19) puis cliquez sur [Enfants et santé](#).

## 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).

## Si vous devez sortir de chez vous (pour vous rendre chez le médecin)

- > Si vous devez sortir de chez vous (pour vous rendre chez le médecin), portez un masque et évitez les transports publics. Si votre état de santé le permet, utilisez votre voiture ou votre vélo, allez à pied ou appelez un taxi.

## Surveillez votre état de santé

- > Observez et notez votre état de santé. Les signes de maladie tels qu'une sensation de malaise, de fatigue, de fièvre, l'apparition d'une toux, de difficultés à respirer, d'une perte soudaine de l'odorat et/ou du goût, maux de tête, faiblesse générale, sensation de malaise, douleurs musculaires, rhume, symptômes gastro-intestinaux (nausées, vomissements, diarrhée, maux de ventre) ou éruptions cutanées peuvent être le signe d'une infection au COVID-19.

---

## Si des symptômes apparaissent au cours des 10 jours

- > **Evaluez la nécessité de faire un dépistage sur [www.fr.ch/coronacheck](http://www.fr.ch/coronacheck)** et si recommandé, allez vous faire tester.
- > **En cas de symptômes inquiétants, contactez votre médecin traitant ou le [médecin de garde](#)** et suivez ses recommandations :
  - > 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 vous êtes une [personne vulnérable](#) : signalez que vous êtes une personne avec des facteurs de risque et que vous présentez des symptômes.

Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur le site de l'Etat de Fribourg : [www.fr.ch/coronacheck](http://www.fr.ch/coronacheck)

## Contacts sociaux pendant la quarantaine

- > 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](http://www.143.ch/fr) (soutien aussi par chat ou par mail).
- > Pour un soutien psychologique : [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch).
- > Urgence en santé mentale : 026 305 77 77
- > Plus d'informations sur [www.fr.ch/vie-quotidienne/en-cas-de-difficultes](http://www.fr.ch/vie-quotidienne/en-cas-de-difficultes).

## Levée de la quarantaine

- > À la fin de la période de quarantaine de 10 jours complets, la quarantaine est levée si vous ne présentez pas de symptômes.
- > Vous pouvez reprendre votre vie sociale et professionnelle.
- > Continuez à suivre les règles d'hygiène et de conduite de l'OFSP « Voici comment nous protéger » : [www.ofsp-coronavirus.ch](http://www.ofsp-coronavirus.ch).
- > Continuez à surveiller votre état de santé en cas de symptômes tardifs.
- > Vous pouvez raccourcir cette durée en vous faisant tester ou test rapide au plus tôt le 7<sup>e</sup> jour de la quarantaine auprès d'une [pharmacie autorisée](#) ou de votre médecin de famille (test PCR ou test rapide antigénique). La Confédération prend en charge les coûts des tests de dépistage. Un résultat négatif permet de lever la quarantaine. Toutefois, vous êtes tenu-e de porter un masque à l'extérieur de votre domicile jusqu'à l'expiration effective de votre quarantaine - c'est-à-dire jusqu'au 10<sup>e</sup> jour - et de garder une distance de 1,5 mètre par rapport aux autres personnes. Les demandes de levée de quarantaine à partir du 7<sup>e</sup> jour (à condition de présenter un test négatif) peuvent être adressées à [quarantaine-covid@fr.ch](mailto:quarantaine-covid@fr.ch) en joignant impérativement : [le formulaire de demande de levée de quarantaine](#), le certificat de quarantaine ainsi que la copie/scan du résultat du test fait au plus tôt au septième jour de la quarantaine. Des contrôles seront effectués.

**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](mailto:viequotidienne@fr.ch)

[www.fr.ch/covid19](http://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**