

COVID-19 : Quarantaine

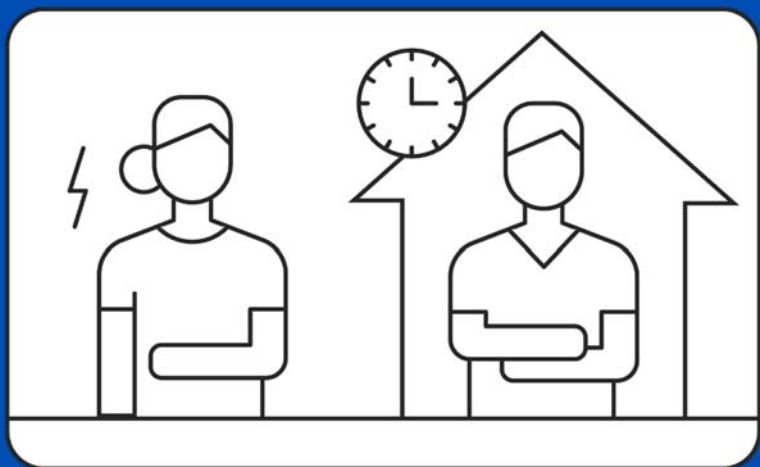
Consignes pour les personnes placées en quarantaine

Etat au 10.08.2021



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 qui a été testée positive au COVID-19 et 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 six mois, votre quarantaine peut être levée. En cas de symptôme, il est dans tous les cas recommandé de faire un test et de rester en quarantaine jusqu'à son résultat. Une personne est considérée comme guérie à compter du 11^e jour qui suit la confirmation de son infection.

Si vous avez été complètement vacciné-e, vous n'avez plus besoin de faire de quarantaine pendant 12 mois après la vaccination après un contact étroit avec un cas confirmé de COVID-19. Sont considérées comme complètement vaccinées les personnes ayant reçu les deux doses. Dans les cas d'exception pour lesquels seulement une dose est nécessaire, la vaccination est considérée comme complète après l'injection unique. Par contre, vous êtes comme d'habitude tenu-e de respecter les règles d'hygiène et de conduite. Si vous développez des symptômes, isolez-vous et faites-vous tester.

Sont exemptées de la quarantaine-contact pour se rendre au travail et exercer leur activité professionnelle les personnes qui travaillent dans des entreprises ayant un plan de dépistage qui remplit les conditions suivantes :

- a) le plan permet au personnel de se faire tester facilement et prévoit de l'informer régulièrement des avantages que le test procure ;
- b) le personnel peut se faire tester au minimum une fois par semaine ;
- c) les conditions pour la prise en charge des tests par la Confédération sont remplies.

Ces personnes doivent respecter la quarantaine-contact en dehors de leur activité professionnelle et du trajet pour se rendre au travail.

Eloignement social et professionnel

- > 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, les femmes enceintes, les adultes atteints de la trisomie 21, 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.

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 testée positive

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 testée positive 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

La quarantaine chez les enfants de moins de 12 ans et leurs parents :

- > En principe, les règles de la quarantaine s'appliquent également aux enfants et à leurs parents.
- > Pendant la quarantaine, l'enfant ne doit pas avoir de contact en dehors du cercle familial.
- > Si l'enfant est le seul à être en quarantaine, les contacts avec les autres personnes du ménage doivent être réduits autant que possible. Cette mesure est plus ou moins applicable dans les faits et dépend, par exemple, de l'âge. Il importe de prendre en compte les besoins des enfants, surtout des plus jeunes.
- > Les enfants mis en quarantaine peuvent brièvement sortir pour prendre l'air, SANS contact avec des personnes extérieures à la famille.
- > Si l'un des parents est en quarantaine, la garde des enfants pendant cette période devrait être assurée par l'autre, qui doit faire office de personne de référence.
- > Si les deux parents sont en quarantaine mais pas l'enfant, la manière de procéder dépend de son âge et des possibilités pratiques. S'il n'est pas possible d'organiser une prise en charge externe et si l'enfant n'est pas en mesure de mener sa vie quotidienne en respectant les règles d'hygiène et de conduite vis-à-vis de ses parents, il faut envisager de le mettre aussi en quarantaine.
- > Lorsqu'un enfant est en quarantaine parce que l'un de ses parents est en isolement, l'enfant peut sortir de quarantaine en même temps que le parent sort de l'isolement, pour autant que l'enfant ne présente aucun symptôme de COVID-19. Dans certaines circonstances, les autorités cantonales compétentes peuvent ordonner que l'enfant soit testé avant que la quarantaine ne soit levée.
- > Service de garde d'enfants à domicile en urgence : [Chaperon Rouge](#)

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).

Utilisation correcte des masques

- > Avant de mettre le masque, lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou utilisez un désinfectant.
- > Mettez le masque de manière à couvrir le nez et la bouche, puis ajustez-le afin qu'il épouse bien le visage.
- > Ne touchez plus le masque après l'avoir mis. Après chaque contact avec un masque 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.
- > Veuillez respecter les consignes détaillées sur <http://www.bag.admin.ch/masques> sous « [utilisation correcte](#) ».

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

- > Isolez-vous et suivez les consignes s'appliquant à l'isolement.
- > **Faites-vous tester** : www.fr.ch/coronacheck
- > **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) : 0848 133 133
 - > Glâne/Veveyse/Gruyère : 026 304 21 36
 - > Lac (incl. Vully et Courtepin) : 0848 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

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 (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.

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.
- > Continuez à surveiller votre état de santé en cas de symptômes tardifs.
- > Si vous n'êtes pas encore vacciné-e, considérez la vaccination.
- > Sauf exception, vous pouvez raccourcir la durée de la quarantaine en vous faisant tester au plus tôt le 7^e jour de la quarantaine au centre cantonal de dépistage, auprès d'une [pharmacie autorisée](#) ou auprès 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^e 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^e jour (à condition de présenter un test négatif) peuvent être adressées à 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
viequotidienne@fr.ch

www.fr.ch/covid19



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**