

Résultat de test et isolement

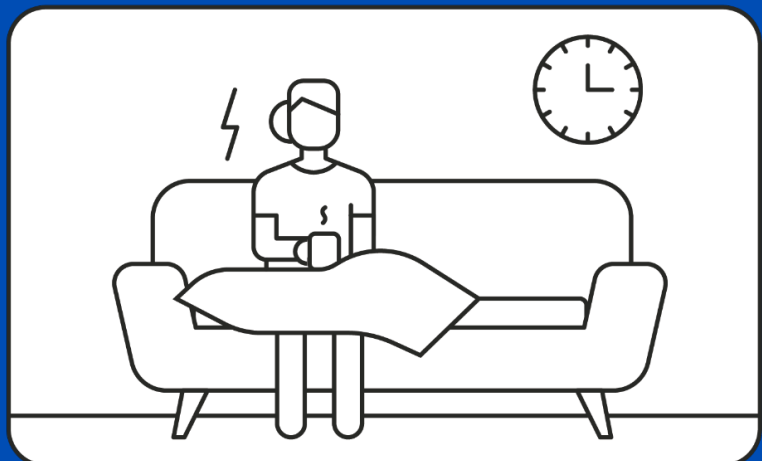
Consignes pour personne testée positive au COVID-19 / SARS-CoV-2

Etat au 14.01.2022



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 (résultat dans les 48h)

- > Si vous ne vous sentez pas bien, restez en isolement à domicile jusqu'au résultat du test.
- > En attendant le 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) ainsi que les plans de protection. Vous devez en revanche rester en quarantaine en dehors du temps de travail.
- > Le laboratoire vous informera par SMS, téléphone ou mail du résultat de votre test, en principe dans les 48h après votre test.
- > Si votre résultat est positif, vous devez vous mettre en isolement. Le service du médecin cantonal vous informera sur les modalités d'établissement de votre certificat d'isolement et du certificat de quarantaine pour vos proches vivant sous le même toit. Si le nombre de cas positifs le permet, vous pourriez aussi être contacté-e afin de procéder à un traçage plus fin de vos contacts étroits en dehors de vos proches vivant sous le même toit. Si le service cantonal ne peut pas vous contacter rapidement, avertissez vous-même ces personnes du résultat de votre test.
- > Si votre résultat est négatif, vous serez informé-e par SMS, téléphone ou mail par le laboratoire. Restez à domicile en cas de symptômes aigus (par ex. fièvre) et reprenez une vie normale 24h après la disparition de vos 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, vous devez vous mettre en isolement. Le service du médecin cantonal vous informera sur les modalités d'établissement de votre certificat d'isolement et du certificat de quarantaine pour vos proches vivant sous le même toit. Si le nombre de cas positifs le permet, vous pourriez aussi être contacté-e afin de procéder à un traçage plus fin de vos contacts étroits en dehors de vos proches vivant sous le même toit. Si le service cantonal ne peut pas vous contacter rapidement, avertissez vous-même ces personnes du résultat de votre test.
- > Une confirmation de votre test rapide antigénique par un test PCR est recommandée ; ce test PCR vous permettra aussi d'obtenir par la suite un certificat de guérison.
- > Si votre résultat est négatif, restez à domicile en cas de symptômes aigus (par ex. fièvre) et reprenez une vie normale 24h après la disparition de vos 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. L'isolement dure 5 jours à compter du jour de l'apparition de vos symptômes, ou en l'absence de symptôme, à compter de la date de votre test positif.

Toutes les personnes faisant ménage commun avec vous ou avec qui vous avez eu des contacts réguliers et étroits comparables* durant les 48 heures précédant l'apparition des symptômes (ou si vous n'aviez pas de symptômes, dans les 48 heures précédant le test), sont placées en quarantaine durant 5 jours. Ces personnes peuvent être exemptées de quarantaine si elles ont reçu leur dernière dose de vaccin (primovaccination ou dose de rappel) quatre mois ou moins avant le contact avec vous, ou si elles sont guéries depuis quatre mois ou moins avant le contact avec vous.

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

* Cela inclut les membres de la famille, les employés tels que jeune-fille au pair, les personnes extérieures (par exemple des grands-parents ou des employés de maison qui viennent s'occuper des enfants à domicile), les partenaires/conjoints qui ne partagent pas le même logement, les colocataires, les personnes qui séjournent temporairement (p. ex. vacances) sous le même toit.

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 ou inconfort à la respiration, contactez votre médecin traitant ou le [médecin de garde](#) :
 - > Broye (incl. Avenches, Domdidier, Estavayer-le-Lac et Payerne) : 0848 133 133
 - > Glâne/Veveysse/Gruyère : 026 304 21 36
 - > Lac (incl. Vully et Courtepin) : 0848 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, vous pouvez quitter votre domicile en portant un masque d'hygiène conforme aux normes. Lavez-vous les mains ou désinfectez-les avant de sortir de chez vous. Évitez les transports publics. Si votre état de santé le permet, utilisez votre voiture ou votre vélo, allez à pied ou appelez un taxi.

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. Évitez 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. Évitez 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 5 jours débute à partir du jour du dernier contact sans mesures de protection (masque ou distance) avec une personne testée positive.
- > 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.

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 ligne de conseil médical KidsHotline qui répond à vos questions 24h/24 au 0900 268 001 (coût : 2,99 francs la minute / max. 29,90 francs par appel).
- > en cas d'urgence vitale, appelez le 144

Isolement pour les enfants et les parents

- > En principe, les règles de l'isolement s'appliquent aussi aux enfants et aux parents.
- > Durant l'isolement, les enfants ne doivent pas avoir de contact avec des personnes extérieures à leur famille.
- > Si seul un enfant est en isolement, les contacts avec les autres personnes habitant sous le même toit doivent être limités 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.
- > Si l'un des parents est en isolement et l'enfant pas, l'autre parent devrait s'occuper de l'enfant et fonctionner comme personne de référence.
- > Si les deux parents sont en isolement alors que les enfants ne le sont pas, la procédure à appliquer dépend de l'âge de ces derniers et de ce qui est concrètement réalisable. 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 les mettre aussi en isolement.

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 toussiez ou éternuez

- > Couvrez-vous le nez et la bouche avec un mouchoir en papier.
- > Jetez les mouchoirs utilisés dans une poubelle prévue à cet effet munie d'un sac en plastique et placée 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 d'hygiène sont en vente en pharmacies ou dans les commerces. Demandez à des proches ou à un service de livraison d'en déposer devant votre porte.
- > Avant de mettre le masque, 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 prévue à cet effet munie d'un sac en plastique et placée 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 24h/24 : 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/aide-difficultes

Durée et levée de l'isolement à domicile

- > **La durée est de minimum 5 jours complets depuis le début des symptômes, si 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 au moins 48h
 - > si vous avez encore des symptômes adressez-vous à votre médecin traitant ou au médecin de garde
- > Le manque uniquement du goût et de l'odorat ou une légère toux, sont des symptômes qui peuvent prendre plus de temps à disparaître complètement ; si vous n'avez plus que ces symptômes, vous pouvez alors terminer l'isolement.
- > 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.
- > Pendant quelques jours, vous devriez encore suivre les recommandations suivantes :
 - > Portez un masque comme recommandé par l'OFSP et lors de tout contact avec autrui.
 - > Limitez autant que possible les contacts (sur le lieu du travail, éviter tout contact non protégé avec les autres collaborateurs, en particulier pendant les pauses) et maintenez une distance de $\geq 1,5$ m avec l'entourage.
 - > Éviter les lieux publics.
- > **Considérez la vaccination contre le COVID-19.** Plus d'informations : www.fr.ch/vaccination-covid

PRENEZ SOIN DE VOUS !

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

Infoline de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) 058 463 00 00
(tous les jours de 6h à 23h)

Hotline santé du canton de Fribourg 084 026 17 00
(tous les jours de 9h à 17h)

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**