

# COVID-19 : Quarantaine

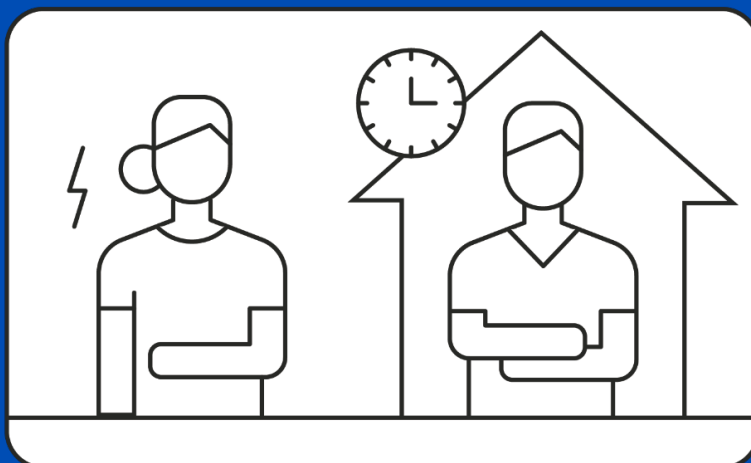
## Consignes pour les personnes placées en quarantaine

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 faites ménage commun ou avez eu des contacts réguliers et étroits comparables\* avec une personne qui a été testée positive au COVID-19. Si ces contacts ont eu lieu dans les 48 heures précédant l'apparition des symptômes ou les 5 jours qui suivent (en l'absence de symptômes, de 48 heures avant le test jusqu'à l'isolement de la personne testée positive), vous êtes soumis-e à une quarantaine à domicile pendant 5 jours complets, à compter du dernier contact étroit.

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.

La quarantaine peut être levée dans l'une des situations suivantes :

- > Si vous avez reçu votre dernière dose de vaccin (primovaccination ou booster) il y a moins de 4 mois
- > Si vous êtes guéri depuis moins de 4 mois (test positif de moins de 4 mois, sérologies pas valables)

Il est cependant obligatoire d'envoyer le document attestant de la vaccination complète ou de la guérison à l'adresse : [exemption-covid@fr.ch](mailto:exemption-covid@fr.ch).

Vous êtes comme d'habitude tenu-e de respecter les règles d'hygiène et de conduite.

En cas de symptômes, il est recommandé de faire un test et de rester en quarantaine jusqu'à son résultat. Une personne est considérée comme guérie à compter du 6<sup>e</sup> jour qui suit la confirmation de son infection.

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 5 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.

\* 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.

\*\* Les personnes âgées, les femmes enceintes, les adultes atteints de la trisomie 21, ainsi que les adultes atteints de certaines formes de maladies chroniques : hypertension artérielle, diabète, maladies cardiovasculaires, maladies des poumons et des voies respiratoires, faiblesse immunitaire due à une maladie ou à un traitement, cancer, obésité (IMC  $\geq 35$  kg/m<sup>2</sup>), cirrhose du foie, insuffisance rénale.

---

## 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, lavez-vous 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 [www.bag.admin.ch/masques](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 5 jours

- > Isolez-vous et suivez les consignes s'appliquant à l'isolement.
- > **Faites-vous tester** : [www.fr.ch/coronacheck](http://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](#) et n'êtes pas ou seulement partiellement vacciné-e : 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 24h/24 : [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).

## Fin de la quarantaine

- > À la fin de la période de quarantaine de 5 jours complets, votre quarantaine est terminée (sans test) si vous ne présentez pas de symptômes.
- > 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).
- > 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, évitez 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.
  - > Évitez les lieux publics.
- > Continuez à surveiller votre état de santé en cas de symptômes tardifs.
- > Si vous n'êtes pas encore vacciné-e ou n'avez pas encore reçu la vaccination de rappel, considérez de prendre un rendez-vous : [www.fr.ch/vaccination-covid](http://www.fr.ch/vaccination-covid)

**PRENEZ SOIN DE VOUS !**

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

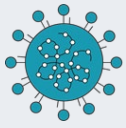
**Infoline de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) 058 463 00 00**  
(tous les jours de 6h à 23h)

**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](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**