

## Informations sur l'isolement domestique / la quarantaine

### Règles de conduite et mesures d'hygiène

**Vous êtes la personne de contact d'une personne infectée par le coronavirus ou vous venez d'une zone à risque. Pour cette raison, un isolement domestique (quarantaine) a été recommandé ou ordonné par l'autorité sanitaire.**

Dans cette brochure, vous trouverez des informations sur les mesures à prendre et le comportement à adopter. Vous apprendrez comment protéger votre famille ou d'autres personnes de contacts.

Veuillez impérativement respecter ces règles de conduite !

Ne consultez pas de médecin ou d'hôpital sans consultation téléphonique préalable !

Dernière mise à jour : Mars 2020 / 02

## Informations complémentaires

De plus amples informations sur les infections au coronavirus (COVID-19) sont disponibles sur le site web de l'Institut Robert Koch à l'adresse

**www.rki.de**

[https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ\\_Liste.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html)

ou sur le site web du Centre fédéral pour l'éducation à la santé (BzgA) à l'adresse

**www.infektionsschutz.de**

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-2019-ncov.html>

Numéro de contact pour le contrôle sanitaire (signalement des symptômes de la maladie)

Du lundi au vendredi (pendant les heures de bureau)

Tél. : 07222 381-2300 ou  
07222 381-0

Administration du district de Rastatt  
Département de la santé publique  
Am Schlossplatz 5 | 76437 Rastatt (Allemagne)  
Téléphone : 07222 381-2300 ou 07222 381-0  
Télécopie : 07222 381-2398  
amt23@landkreis-rastatt.de

[www.landkreis-rastatt.de](http://www.landkreis-rastatt.de)

LANDKREIS  
RASTATT



# Isolement domestique / quarantaine

## Informations importantes

Administration du district de Rastatt  
**Département de la santé publique**

## Isolement / quarantaine

Si une quarantaine à domicile a été ordonnée ou recommandée pour vous, veuillez

respecter les règles suivantes :

- Isolement strict de la personne de contact concernée des autres membres du ménage
- Séjour (en particulier pour dormir) dans des zones/chambres séparées ; si possible, utilisation de salles de bains/ WC différents
- Si les chambres doivent être utilisées ensemble, maintenir une hygiène stricte  
La personne de contact doit se désinfecter soigneusement les mains avec un désinfectant pour les mains (« virucide limité » ou « virucide ») avant de quitter la zone d'isolement ou la chambre
- Nettoyer soigneusement les surfaces et les objets touchés par la personne (par exemple les poignées de porte, le téléphone, la table, le plan de travail de la cuisine, les toilettes, etc.) avec un désinfectant approprié ou à l'eau de javel
- Si possible, éviter d'entrer en contact avec les autres membres du foyer, éviter impérativement tout contact étroit (baisers, étreintes, poignées de main, etc.)
- **Les visites de personnes extérieures au foyer ne sont pas autorisées !**
- **Vous ne pouvez pas quitter la maison/l'appartement, même pour quelques minutes**
- Toute exception à cette règle nécessite l'autorisation du service de santé publique

## Règles d'hygiène

Respectez impérativement les règles d'hygiène suivantes :

### Hygiène des mains

Lavez-vous les mains régulièrement et soigneusement avec du savon, en particulier après être allé aux toilettes, après avoir toussé ou éternué et avant les repas. Utilisez un désinfectant pour les mains « virucide limité » ou « virucide ».

### Toux et éternuements

Ne toussiez et n'éternuez jamais « en l'air » ou dans la paume de votre main. Utilisez plutôt le creux de votre coude ou un mouchoir. Après chaque utilisation, jetez les mouchoirs en papier dans une poubelle munie d'un sac en plastique et d'un couvercle dans la chambre d'isolement, puis lavez-vous ou désinfectez-vous systématiquement les mains.

### Nettoyage des surfaces

Vous pouvez désinfecter/nettoyer les surfaces et les poignées de porte avec un désinfectant de surface contenant 70 % d'alcool ou avec une solution d'un litre d'eau pour 20 ml de nettoyeur au chlore. Veuillez respecter le mode d'emploi du produit.

### Gardez vos distances !

Gardez vos distances avec d'autres personnes : il s'agit de la meilleure protection contre l'infection !

Ne serrez pas la main, ne prenez personne dans vos bras et n'embrassez personne !

### Autres remarques

Changez fréquemment vos serviettes et chiffons. Lavez le linge à 60 °C minimum, voire 90 °C. Aérez régulièrement toutes les pièces.

## Contrôle sanitaire

Le contrôle sanitaire – qu'est-ce que cela signifie ?

Pendant la période de quarantaine, le service de santé publique surveille votre état de santé.

En général, il s'agit d'un délai de 14 jours à compter du contact avec la personne infectée.

Vérifiez votre état de santé quotidiennement !

Signalez immédiatement l'apparition de l'un des symptômes suivants :

- Toux
- Nez qui coule
- Mal de gorge
- Difficultés respiratoires
- Enrouement
- Maux de tête
- Maux d'estomac, diarrhée, vomissements
- Douleurs aux membres ou aux muscles
- Fatigue/mal-être
- Fièvre/température élevée
- Sueurs, frissons

Le dernier jour de la quarantaine, même si vous ne présentez aucun symptôme, contactez l'autorité sanitaire par e-mail ou par téléphone.

- Le service de santé publique vous informera de la durée de la quarantaine

Nettoyez la vaisselle usagée au lave-vaisselle à une température d'au moins 60 °C.