



Dépliant sur le coronavirus

Informations importantes pour les personnes de contact de Catégorie I

État au 1 avril 2020

Personnes de contact de Catégorie I (risque d'infection « plus élevé ») - constellations exemplaires :

- Les personnes avec un contact cumulatif (« en face à face ») pendant au moins 15 minutes, par ex. lors d'une conversation. Celles-ci incluent par exemple des personnes des communautés du même ménage.
- Les personnes en contact direct avec les sécrétions ou les liquides corporels, en particulier avec les sécrétions respiratoires d'un cas confirmé de COVID-19, telles que : des baisers, un contact avec des vomissures, une réanimation bouche à bouche, une toux, un éternuement, etc.

Important:

➔ Vous devez **respecter l'isolement domestique pendant 14 jours** (depuis le dernier contact avec le cas confirmé).

Fin de la quarantaine :

Vous pouvez mettre fin à la quarantaine au plus tôt 14 jours après **qu'aucun symptôme** n'ait été observé pendant **au moins 48 heures** avant l'expiration de la période d'isolement de 14 jours. Concrètement, cela signifie que, si vous ne présentez aucun symptôme à partir du 12^{ème} jour de la quarantaine, vous pourrez à nouveau vous déplacer le 15^{ème} jour en fonction des restrictions de sortie.

Si les symptômes persistent au 14^{ème} jour ou au-delà, **la quarantaine se prolonge en conséquence** jusqu'à ce qu'il n'y ait aucun symptôme pendant 48 heures.

Même les **symptômes bénins** comme l'épuisement physique, la fatigue ou la gorge irritée comptent toujours ! Si vous avez besoin d'un **certificat de quarantaine** pour l'employeur, veuillez contacter votre municipalité à ce sujet.

Important :

Si le **cas testé positif est un membre du ménage**, la **quarantaine de la personne de contact de Catégorie I commence avec la quarantaine** du cas testé positif et **se termine 14 jours après la fin de la quarantaine du cas testé positif**. Cela signifie que la quarantaine des personnes de contact dans les cas domestiques est de 4 semaines ou plus.

Généralités :

Veuillez rester séparé du reste de la famille si possible. S'il y a une salle de bains / WC séparée, utilisez uniquement celle-ci.

Si la personne de contact est un petit enfant : si possible, veuillez organiser des soins familiaux afin qu'un seul adulte soit en contact étroit.

Nous vous prions de garantir une bonne hygiène des mains, de respecter les étiquettes habituelles contre la toux et les éternuements et de désinfecter régulièrement les surfaces et les poignées de porte (là où des désinfectants sont disponibles).

Remplir le journal :

Veuillez mesurer votre température deux fois par jour et remplir le journal de l'Institut Robert Koch. Le journal est disponible pour téléchargement sous le lien http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Kontaktperson/Tagebuch_Kontaktpersonen.html.

Veuillez l'envoyer au service de santé par courrier électronique à la fin de l'isolement domestique de 14 jours (gesundheitswesen@lra-m.bayern.de).

Chez les enfants :

S'il s'agit chez votre (jeune) enfant d'une personne de contact de Catégorie 1, vous pourrez soumettre un certificat à votre employeur. Pour plus d'informations sur la procédure, voir sous le lien www.landkreis-muenchen.de/coronavirus-betroffene.

Comment gérer les symptômes :

Si vous présentez des symptômes (comme un mal de gorge, une toux, un écoulement nasal, de la fatigue, des courbatures, de la fièvre ou des douleurs respiratoires), appelez votre médecin de famille à l'avance et dites que vous êtes une personne de contact.

Le médecin de famille déterminera de façon indépendante un diagnostic et initiera des mesures de traitement appropriées et en informera le service de santé. Si le médecin de famille ne peut être joint, contactez le service médical d'urgence au **116 117** ou le **médecin d'urgence au 112** si les symptômes sont sévères.

Dans le même temps, nous vous prions de bien vouloir informer le service de santé par courrier électronique (gesundheitswesen@lra-m.bayern.de). Veuillez également informer le service de santé si les symptômes n'apparaissent qu'au cours de l'isolement domestique.

Liens complémentaires :

www.landkreis-muenchen.de/coronavirus

www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html

www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/ambulant.html

http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Empfohlene_Schutzma%C3%9Fnahmen.html

www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html