



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Organe cantonal de conduite OCC  
Kantonales Führungsorgan KFO

Protection de la population  
Bevölkerungsschutz

Rte des Arsenaux 16, Case postale 185, 1705 Fribourg  
T +41 26 305 30 30, F +41 26 305 30 04  
[www.fr.ch/catastrophe](http://www.fr.ch/catastrophe)

Aux médias accrédités auprès  
de la Chancellerie d'Etat

Fribourg, le 7 avril 2020

Communiqué de presse



## COVID-19 – Auto-isolement et auto-quarantaine : Comment procéder ?

*Pour éviter un développement de la pandémie, il faut agir de manière responsable : auto-isolement lorsqu'on est malade ; auto-quarantaine lorsqu'on a eu un contact étroit avec une personne présentant les symptômes du Covid-19. Personne n'est à l'abri d'une contamination. Si besoin, les autorités fribourgeoises vous demandent de suivre des règles précises pour mettre en œuvre avec succès les stratégies d'isolement et de quarantaine.*

Chaque jour, le nombre de personnes infectées en Suisse par le coronavirus continue de croître. Le virus ne touche pas que les autres. Malgré les mesures préventives et d'interdiction prises par les autorités, vous pouvez vous réveiller demain avec des symptômes du Covid-19. La probabilité de contamination étant plus élevée pour celles et ceux qui travaillent hors domicile dans un domaine essentiel au bon fonctionnement de la société. Dans tous les cas, il est important de prendre rapidement les bonnes mesures. Les stratégies **d'isolement** et de **quarantaine** contribuent à protéger les autres et ralentir la propagation du virus.

Vous avez des symptômes (toux, maux de gorge, essoufflement, fièvre, douleurs musculaires) qui laissent penser que vous êtes atteints par le Covid-19 ? En premier lieu, il convient d'appeler votre médecin traitant, ou à défaut la hotline « Santé » du canton de Fribourg (Tél : 084 026 1700). Mettez-vous **en auto-isolement** le temps que votre médecin vous confirme le diagnostic. En suivant ces prescriptions des autorités sanitaires cantonales et fédérales, vous minimisez le risque de transmettre le virus à la population et aux personnes vivant avec vous. Il est d'autre part demandé aux personnes qui ont des contacts étroits (vie sous le même toit, relations intimes) avec des personnes infectées de se mettre en **auto-quarantaine**.

**Qu'implique un auto isolement ?** Les personnes atteintes par le COVID-19 et celles en attente de diagnostic de leur médecin doivent suivre les règles suivantes :

- ✓ S'installer seul-e dans une chambre, porte fermée, et y prendre ses repas.
- ✓ Aérer régulièrement la pièce.
- ✓ Éviter toute visite et tout contact et ne quitter la chambre que si c'est nécessaire.
- ✓ Garder une distance d'au moins deux mètres par rapport aux autres personnes.
- ✓ Évitez tout contact avec ses animaux domestiques.
- ✓ Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes.
- ✓ Utiliser sa propre salle de bains. Si cela n'est pas possible, nettoyer les sanitaires communs (douche, toilettes, lavabos) après chaque usage avec un détergent ménager ordinaire.
- ✓ Ne pas partager ses articles ménagers tels que la vaisselle, les verres, les tasses ou les ustensiles de cuisine avec d'autres personnes. Après avoir utilisé ces articles, les laver soigneusement en machine ou à l'eau et au savon.

- ✓ Ne pas partager son linge de maison (serviettes, literie) avec d'autres personnes.
- ✓ Laver ses vêtements et son linge de maison, ainsi que ceux des autres personnes qui vivent sous le même toit régulièrement en machine.
- ✓ Jeter les mouchoirs usagés dans une poubelle dédiée se trouvant dans la chambre du malade.
- ✓ Nettoyer quotidiennement les surfaces touchées (p. ex. table de chevet, cadre de lit ou autres meubles de votre chambre) avec un détergent ménager ordinaire.
- ✓ Surveiller son état de santé. Contacter son médecin traitant ou la hotline « Santé » du canton de Fribourg si vos symptômes respiratoires empirent.

### **Que doivent faire les parents si leur enfant doit rester en isolement ?**

- ✓ Idéalement, il s'agit de désigner une personne de son entourage pour s'occuper de lui.
- ✓ Dans la pratique, en particulier pour les familles avec plusieurs enfants, il peut être utile de mettre toute la famille en quarantaine.
- ✓ En fonction de l'âge de l'enfant, les mesures quant à l'isolement dans une chambre et au port d'un masque devront être adaptées individuellement.

### **Que faire quand on habite seul et que l'on doit se mettre en isolement ?**

- ✓ Il faut prendre les mesures pour que votre famille, vos amis ou des voisins déposent devant votre porte de la nourriture et d'autres produits essentiels tels que des médicaments.
- ✓ Vous pouvez vous renseigner auprès de votre commune pour d'autres possibilités d'aide.

### **Dans tous les cas, combien de temps doit durer l'auto isolement pour les personnes infectées ?**

- ✓ Au moins dix jours après le début des symptômes.
- ✓ 48 heures après la disparition des symptômes

### **Que doivent faire les personnes qui ont des contacts étroits (vie sous le même toit, relations intimes) avec une personne infectée ?**

- ✓ Les personnes doivent se mettre **en quarantaine**.
- ✓ Elles évitent pendant dix jours les contacts avec d'autres personnes que celles vivant sous le même toit.
- ✓ Elles surveillent leur état de santé et se mettent en auto-isolement dès que des symptômes se présentent.
- ✓ Les contacts étroits considérés comme vulnérables doivent être avertis.

Pour toute question liée aux symptômes du Covid-19, vous pouvez contacter votre médecin traitant ou, si celui-ci n'est pas atteignable, la hotline « Santé » du canton de Fribourg (Tél : **084 026 1700**). Pour plus de détails concernant l'auto-isolement et l'auto-quarantaine, vous pouvez contacter la hotline « Vie quotidienne » du canton de Fribourg (Tél : 026 552 6000) ou consulter les [pages dédiées](#) de l'Office fédéral de la santé publique.

#### **Contact**

—  
**Cellule Information OCC COVID 19**  
T +41 26 305 48 60, <https://www.fr.ch/covid19>  
[occinfo@fr.ch](mailto:occinfo@fr.ch)