



## VOYAGEURS : VOUS DEVEZ RESPECTER UNE QUARANTAINE OBLIGATOIRE DE 10 JOURS

Vous arrivez d'un territoire listé au 3<sup>o</sup> de l'article 1 de l'arrêté du 7 juin 2021 confronté à une circulation particulièrement active du SARS-CoV-2 ou à la propagation de certaines variantes préoccupantes.

### Pourquoi une quarantaine ?

- Pour éviter de contaminer mes proches et d'autres personnes et limiter la propagation de l'épidémie.
- Même si je n'ai pas de symptômes, je peux être contagieux 48h avant l'apparition des signes ou être infecté sans avoir de signes.

### Que dois-je faire ?

- Je reste isolé dans un même lieu pendant 10 jours.

#### Où dois-je effectuer ma quarantaine ?



- **À mon domicile** ou mon lieu de résidence si je dispose d'un logement adapté pour m'isoler des personnes avec qui je vis, notamment si elles sont à risque de forme grave de Covid-19 ;
  - **dans un lieu d'hébergement adapté (hôtel ou assimilé)** dans lequel je peux m'isoler des personnes avec qui je vis, notamment si elles sont à risque de forme grave de Covid-19 ;
  - **dans un lieu d'hébergement mis à disposition par l'administration** si je ne dispose pas d'une adresse de domiciliation ou si mon logement n'est pas adapté. Pour identifier un lieu d'hébergement, j'appelle le **0800 130 000**.
- Je limite mes sorties aux horaires qui figurent sur l'arrêté préfectoral qui m'a été notifié, afin de faire mes courses et de satisfaire à mes besoins essentiels.
  - Je porte un masque chirurgical pour sortir de mon domicile ou en présence d'une personne dans une même pièce. Je me tiens à une distance d'au moins deux mètres des autres personnes. Je limite la discussion à 15 minutes.
  - Si je partage mon logement :
    - j'évite les contacts avec les autres personnes de la maison ou du lieu d'accueil ;
    - je reste si possible dans une pièce séparée ;
    - j'utilise si possible une salle de bains et des toilettes séparées ;
    - je n'ai aucun contact avec des personnes fragiles, même en prenant des précautions (personnes âgées de 65 ans et plus, porteuses d'une maladie chronique, présentant une obésité importante ou femmes enceintes au 3<sup>ème</sup> trimestre).
  - Je continue à appliquer les autres gestes barrières : lavage fréquent des mains, aération fréquente des locaux, utilisation de mouchoirs à usage unique, je ne partage pas mes objets de tous les jours et je désinfecte quotidiennement les surfaces que j'ai touchées.
  - Je réalise un test RT-PCR au 9<sup>ème</sup> jour ; si le résultat est négatif, je peux sortir de quarantaine le 10<sup>ème</sup> jour.

**En cas de non-respect de la quarantaine obligatoire, je m'expose à une amende de 1000 à 1300 euros.**





## Que dois-je surveiller ?

- Je surveille l'apparition de signes, même légers :
  - fièvre (ou sensation de fièvre), frissons ;
  - toux, mal de gorge, nez qui coule ;
  - difficultés à respirer ou une sensation d'oppression dans la poitrine ;
  - fatigue intense inexplicable ;
  - douleurs musculaires inexplicables ;
  - maux de tête inhabituels ;
  - perte de l'odorat ;
  - perte du goût des aliments ;
  - diarrhée.
- Si un ou plusieurs signes apparaissent, même faibles, ou si j'ai un doute, je réalise un test RT-PCR dans un laboratoire et je prends contact si nécessaire avec un médecin ou j'appelle le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes) si j'ai des difficultés à respirer.

## En résumé :

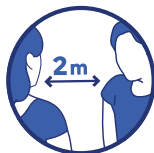
- ✓ Restez isolé 10 jours dans un même lieu que ce soit chez vous ou dans un lieu d'hébergement dédié.
- ✓ Réalisez un test RT-PCR au 9<sup>ème</sup> jour ; si le résultat est négatif, vous pouvez sortir de quarantaine le 10<sup>ème</sup> jour.
- ✓ Limitez tout contact avec les autres.
- ✓ Respectez les horaires de sortie qui figurent sur l'arrêté préfectoral qui vous a été notifié.
- ✓ Quand vous sortez ou quand vous êtes en présence d'une autre personne, portez un masque.

Dans le cadre du dispositif d'accompagnement de votre quarantaine, vous serez régulièrement contacté par des agents de l'Assurance Maladie, pour prendre de vos nouvelles et vous aider au cours de cette période.

## Pour la protection de tous, respectez ces gestes barrières au quotidien :



Aérer les pièces le plus souvent possible



Respecter une distance d'au moins deux mètres avec les autres



Porter un masque chirurgical ou en tissu de catégorie 1 quand la distance de deux mètres ne peut pas être respectée



Limiter au maximum ses contacts sociaux



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



Eviter de se toucher le visage



Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)



#TousAntiCovid

