

## Quand faut-il se mettre en quarantaine\* ?

### VOUS REVENEZ D'UNE ZONE ROUGE

- Complétez le Passenger Locator Form et le document d'auto-évaluation : <https://travel.info-coronavirus.be/fr/public-health-passenger-locator-form>
- **Vous êtes considéré comme un contact à haut risque ?**  
Vous êtes obligé de vous placer en quarantaine pendant 10 jours. Si vous ne présentez aucun symptôme, la quarantaine s'arrête au 11<sup>e</sup> jour. Un test n'est requis que si vous développez des symptômes.  
Après la quarantaine, il faut, jusqu'à 14 jours après votre retour, respecter scrupuleusement les mesures d'hygiène de base pour les contacts à haut risque, toujours porter un masque à l'extérieur du domicile et limiter les contacts sociaux.
- **Vous êtes considéré comme un contact à bas risque ?**  
Une quarantaine et un test ne sont pas obligatoires.
- **Surveillez l'apparition de symptômes pendant 14 jours.** Si vous avez des symptômes, contactez votre médecin traitant par téléphone.

### VOUS AVEZ EU UN CONTACT À HAUT RISQUE AVEC UNE PERSONNE QUI A ÉTÉ TESTÉE POSITIVE AU COVID-19

- Restez chez vous pendant **au moins 10 jours** après le dernier contact à risque, même en l'absence de symptômes. Un **test** n'est requis que si vous développez des symptômes similaires à ceux du Covid-19.
- Les soignants asymptomatiques sont toujours systématiquement testés à partir de 5 jours après le dernier contact à risque.
- **Votre test est négatif ?** La quarantaine peut être levée après 7 jours.  
Respectez strictement les mesures d'hygiène de base jusqu'à 14 jours après le dernier contact à risque. Des symptômes pourraient apparaître pendant cette période. En cas de symptômes, vous devez contacter votre médecin traitant.

- **Votre test est positif ?** Placez-vous en isolement à domicile tant que vous êtes contagieux. C'est-à-dire au moins 7 jours après avoir passé le test ET jusqu'à ce que tous les symptômes de Covid-19 aient disparu : pas de fièvre sans avoir recours aux médicaments antipyrétiques, pas de difficultés respiratoires, pas d'état grippal, etc.

### JE NE ME SENS PAS BIEN. DOIS-JE RESTER CHEZ MOI ?

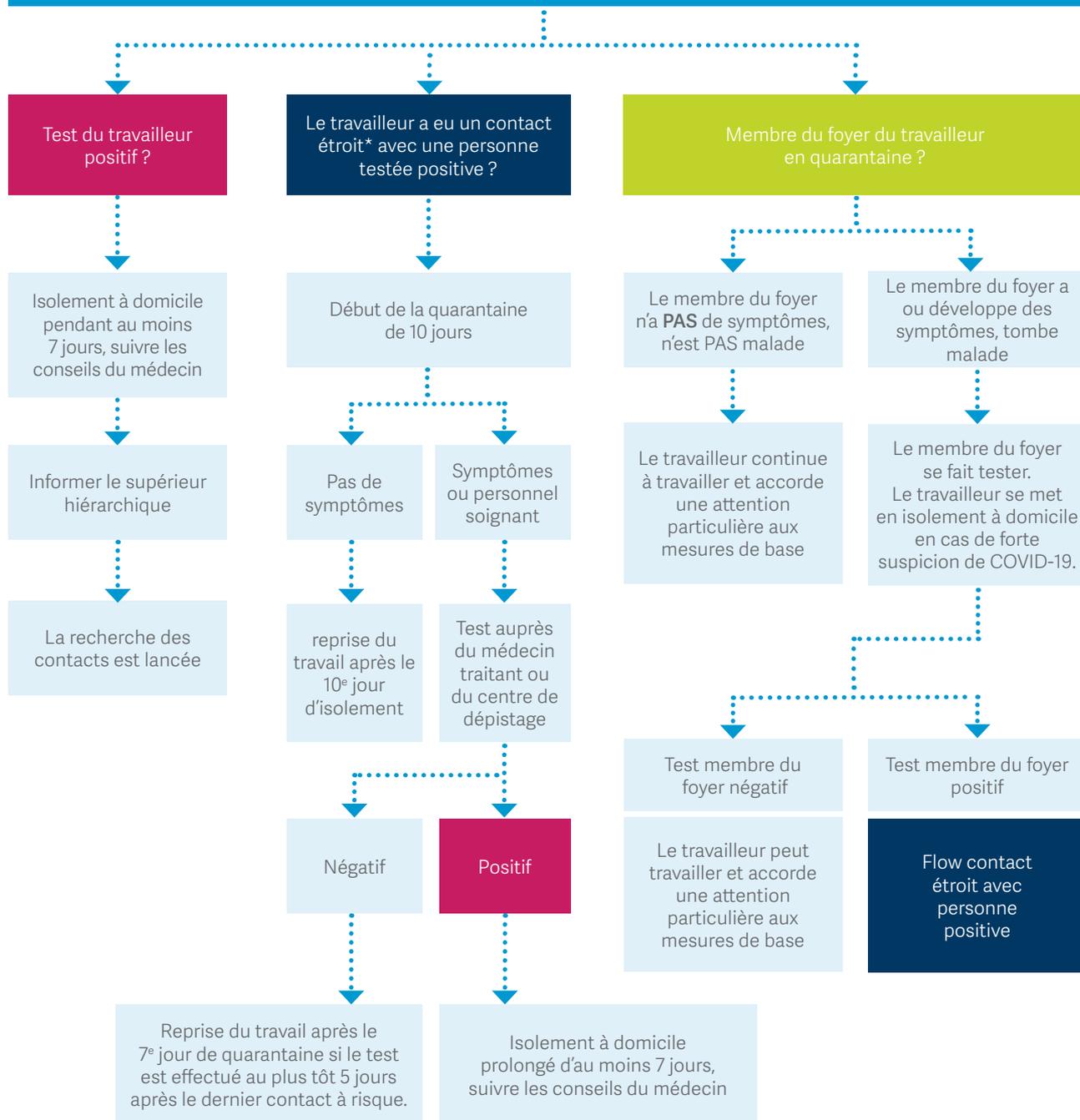
- **Vous avez 1 des symptômes suivants :**
  - toux
  - essoufflement
  - douleur thoracique
  - perte soudaine de l'odorat ou du goût
- **Vous avez au moins 2 des symptômes suivants sans autre cause évidente :**
  - fièvre
  - douleurs musculaires
  - fatigue inhabituelle, écoulement nasal
  - mal de gorge
  - maux de tête
  - perte d'appétit
  - diarrhée
- Vous souffrez d'une maladie pulmonaire chronique (asthme, bronchite chronique, toux chronique, etc.) et vous présentez une **aggravation soudaine des affections chroniques.**

Dans les cas ci-dessus, contactez votre médecin traitant par téléphone. Il déterminera si un test est nécessaire. Vous restez chez vous jusqu'à ce que le résultat du test soit connu.

- **Le test est négatif ?** Vous pouvez reprendre le travail si les symptômes le permettent.
- **Le test est positif ?** Placez-vous en isolement à domicile tant que vous êtes contagieux. C'est-à-dire 7 jours après l'apparition des symptômes ET jusqu'à la disparition de tous les symptômes de Covid-19 : pas de fièvre sans avoir recours aux médicaments antipyrétiques, pas de difficultés respiratoires, pas d'état grippal, etc.

\* Vous ne pouvez pas travailler à l'extérieur du domicile. Le télétravail est possible.

# TRAVAILLEUR



\* Contact étroit avec une personne positive = contact cumulé d'au moins 15 minutes à une distance de < 1,5 m pendant la période allant de 48 heures avant l'apparition des symptômes ou le résultat positif à 7 jours après les symptômes ou le résultat positif. Sans le port correct d'un masque par l'une des deux personnes. Un contact étroit est averti par le centre d'appel du contact tracing (sphère privée), le médecin du travail (travail) ou le centre PMS (école).