

## RECOMMANDATIONS

On vous a demandé de rester en quarantaine à votre domicile parce que vous pouvez couvrir la maladie:

- Parce que vous avez été en contact étroit avec un cas de coronavirus, c'est-à-dire que vous avez été à moins de 2 mètres d'une personne atteinte du virus pendant plus de 15 minutes sans mesures préventives.
- Ou parce que vous avez été près d'une personne atteinte du covid-19 pendant un long voyage (avion, train, autobus, voiture, bateau...).

Vous devez suivre les mesures suivantes:

- Restez chez vous, dans une chambre individuelle et bien aérée de préférence.
- Si vous avez besoin de sortir de la chambre ou quelqu'un doit entrer, gardez une distance de 2 mètres, utilisez un masque et lavez-vous les mains.
- Ne recevez pas de visites.
- Lavez-vous les mains fréquemment avec de l'eau et du savon ou avec du gel hydroalcoolique.
- Ne prenez pas d'antipyrétique (paracétamol, ibuprofeno...).
- Contrôlez et notez la température deux fois par jour.
- Surveillez l'apparition de symptômes.
- Si c'est possible, conservez les routines quotidiennes et les activités qui vous occupent.

### En cas de no-respect:

**SANCTION ADMINISTRATIVE.** Si on a été testé positif au COVID-19, le non-respect du devoir de quarantaine à domicile peut entraîner une amende comprise entre **621 € y 3.000 €**.

Recommandations pour la quarantaine pour covid-19

**Évitez tout contact étroit avec les autres**

Restez chez vous. Évitez tout contact étroit avec les autres pendant votre période de quarantaine.

**Quelles sont les mesures à suivre?**

Ne sortez pas de votre chambre. Si vous devez sortir, portez un masque et évitez les lieux publics.

Lavez-vous les mains fréquemment avec de l'eau et du savon ou avec du gel hydroalcoolique.

Ne recevez pas de visites.

Ne sortez pas de votre chambre.

Ne prenez pas d'antipyrétique (paracétamol, ibuprofeno...).

Contrôlez et notez la température deux fois par jour.

Surveillez l'apparition de symptômes.

Si c'est possible, conservez les routines quotidiennes et les activités qui vous occupent.

VOUS PRENEZ SOIN DE VOUS, VOUS PRENEZ SOIN DE NOUS

[\(ampliar la imagen\)](#)