



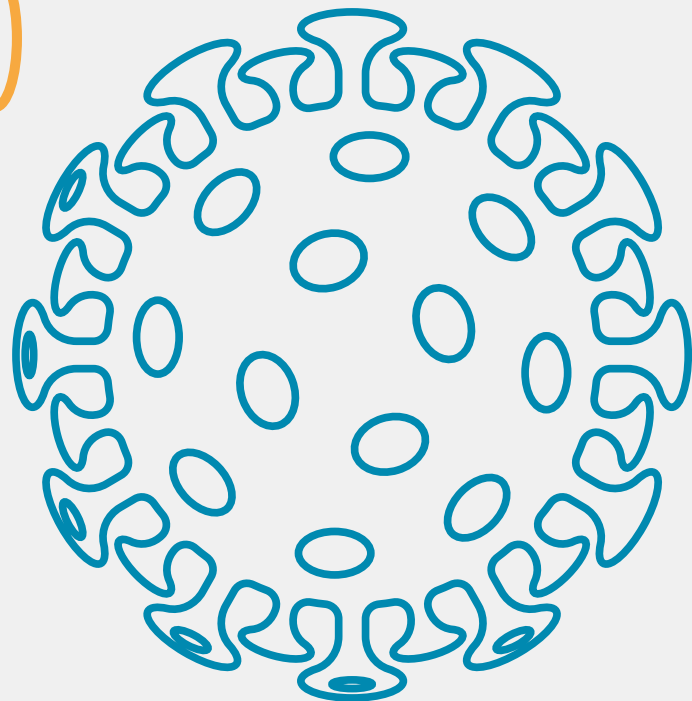
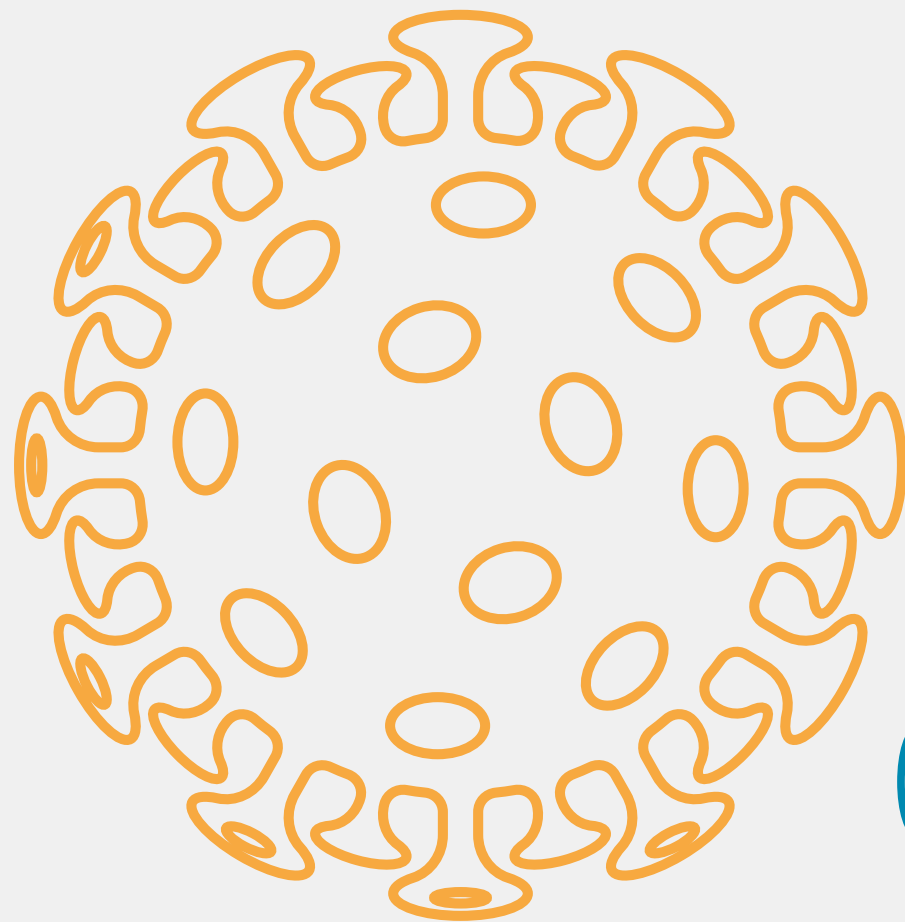
Bundesministerium  
für Gesundheit

*Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.*



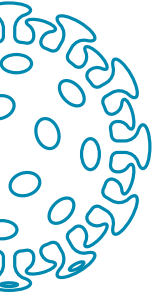
# Le coronavirus SARS-CoV-2

Informations et conseils pratiques



**Zusammen  
gegen Corona**

# Se comporter de manière sûre et respectueuse !



- Vous devez impérativement suivre les **consignes, les injonctions et les indications** les plus récentes des autorités.
- Nous devons agir de manière **disciplinée et unie**. Cela contribue à protéger votre santé et celle des autres.
- Ne faites confiance qu'à des **sources d'informations** sécurisées et fiables.
- En Allemagne, les informations actuelles et fiables émanent, entre autres, de l'Institut Robert Koch (RKI), du Centre Fédéral d'Éducation sanitaire (BZgA) ou du Ministère fédéral de la Santé (BMG).
- Tenez également compte des informations actuelles de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS/WHO). L'OMS offre des informations actuelles et fiables en plusieurs langues.



# Comment me protéger au mieux ?

Distance + hygiène + masque au quotidien : ces trois règles de base permettent de vous protéger simplement et efficacement. Il faut également y ajouter l'usage de l'application et l'aération.

L'application : il s'agit de l'application Corona-Warn-App. Grâce à elle, on peut être informé anonymement et rapidement si on a été en contact avec une personne infectée.

L'aération : vous devez veiller à aérer régulièrement les espaces intérieurs.

Expliquez ces mesures de protection à votre famille, à vos amis et à vos connaissances. Ce n'est qu'en restant attentifs que nous pourrions nous protéger d'une infection, et en protéger les autres.



## Règles d'hygiène protectrices quand on tousse et éternue

- Toussez ou éternuez dans un mouchoir. Utilisez-le une seule fois. Jetez les mouchoirs dans une poubelle munie d'un couvercle.
- Si vous n'avez pas de mouchoir sous la main, tousez ou éternuez dans votre coude (pas dans la main).



## Se laver les mains

- Lavez-vous régulièrement les mains avec du savon. En particulier quand vous rentrez chez vous, après vous être mouché, après avoir éternué ou toussé, avant de cuisiner, de manger, après avoir été aux toilettes et avant et après un contact avec des malades. Si possible, lavez-vous les mains avant de mettre et d'enlever un masque.
- Pour vous laver les mains, plongez-les dans l'eau courante. Puis savonnez-vous intégralement les mains. Frottez le savon sur toutes les parties de la main, doucement ; cela doit durer 20 ou 30 secondes. Puis rincez-vous les mains. Séchez-vous les mains soigneusement.



## Gardez vos distances et portez une protection sur le nez et la bouche

- Informez-vous sur les restrictions de contact actuellement en vigueur dans votre État fédéral (Bundesland) respectif.
- Evitez les contacts étroits tels que serrer la main, embrasser et prendre dans ses bras. Ce n'est pas impoli, car ainsi vous vous protégez et vous protégez les autres.
- Si vous êtes malade, restez à la maison pour vous rétablir et pour empêcher la propagation des agents pathogènes.
- Gardez au moins un mètre et demi de distance pour éviter la transmission directe des agents pathogènes. Même les personnes qui sont infectées mais qui n'ont pas du tout de symptômes de maladie peuvent contaminer les autres.
- Il faut porter une protection médicale sur le nez et la bouche dans les transports publics et pour faire des achats. Il s'agit là des masques chirurgicaux, tels que les masques FFP2, KN95 ou N95. La mise en place des règles dépend des États fédéraux (Bundesländer). Il peut y avoir des règles supplémentaires au niveau régional. Vérifiez les règles en vigueur dans le lieu où vous habitez.

# Ce qu'il faut savoir sur le coronavirus SARS-CoV-2

Le virus peut se transmettre par gouttelettes (par exemple lors d'un éternuement ou en toussant) mais également par aérosols. Les aérosols sont les plus petites particules de gouttelettes qu'on libère avant tout en parlant fort ou en chantant. Ils peuvent rester dans l'air pendant un assez long moment et transmettre des virus. Pour cette raison, il faut aérer régulièrement les pièces intérieures.

Les infections par contact jouent également un rôle. Les virus peuvent parvenir indirectement sur les muqueuses du nez ou de la bouche ou sur la conjonctive oculaire par le biais des mains en contact avec des surfaces contaminées. C'est pourquoi il est important de suivre les règles d'hygiène et les gestes barrière, telles que le lavage des mains régulier.

En ce qui concerne les douleurs et leur gravité, l'évolution de la maladie peut varier. Il peut y avoir des infections asymptomatiques, et il peut y avoir des infections pulmonaires graves.

Les symptômes les plus courants sont la toux, le rhume, la fièvre et la perte de l'odorat et du goût. Ces symptômes n'arrivent pas nécessairement combinés ou tous ensemble. D'autres symptômes possibles sont des maux de tête et des courbatures, un épuisement et des douleurs à la gorge. Des maux de ventre, des nausées et vomissements peuvent également survenir à la suite d'une infection au SARS-CoV-2.

Les personnes âgées et les personnes avec des comorbidités ont un risque plus élevé de voir la maladie évoluer vers des formes sévères. Les formes sévères peuvent cependant également survenir chez des personnes jeunes sans facteurs de comorbidité.

Actuellement, on part du principe que jusqu'à 14 jours peuvent s'écouler entre une infection et l'apparition des symptômes de maladie. En moyenne, on compte 5 – 6 jours entre le moment de la contagion et l'apparition des symptômes.

Il est important de savoir que les personnes infectées peuvent répandre le virus avant même d'avoir des signes de la maladie! Beaucoup de contagions ont lieu dans les deux jours précédant l'apparition des premiers symptômes chez la personne infectée.

Une infection aiguë est prouvée par la détection directe du virus. La méthode la plus fiable est la détection du matériel génétique du virus grâce à un test PCR, réalisé en laboratoire.

Un autre test est le test antigénique rapide, qui doit être réalisé par du personnel médical qualifié. L'évaluation de ce test, plus simple, peut également avoir lieu en dehors d'un laboratoire.

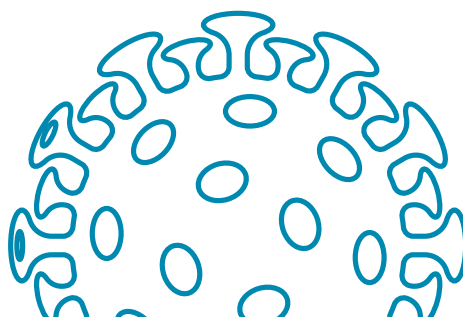
Entretemps, les premiers autotests antigéniques ont reçu une autorisation spéciale de l'Institut fédéral des médicaments et des produits médicaux. Ces tests peuvent maintenant être achetés dans le commerce et être utilisés en toute sécurité par des personnes qui n'appartiennent pas au monde médical.

**Attention:** un autotest antigénique positif représente une première suspicion d'infection, et nécessite une confirmation immédiate par le biais d'un test PCR.

Si le test antigénique est positif, vous devez partir du principe que vous êtes hautement contagieux pour les autres personnes. En revanche, un résultat négatif au test ne permet pas d'exclure une infection au coronavirus, c'est pourquoi il faut absolument continuer à suivre les règles de base et les gestes barrière (distanciation, hygiène, masque, aération, application Corona-Warn-App).

Si une personne de votre entourage est malade, cela ne signifie pas que cette personne est responsable de sa maladie.

Dans certains domaines – par exemple dans les jardins d'enfants, dans les maisons de retraite, au travail –, il n'est pas toujours possible d'éviter toutes les situations de transmission possibles du virus.



## Suis-je atteint/atteinte du coronavirus SARS-CoV-2 ?

Si vous décelez des symptômes sur vous ou si vous avez eu des contacts avec une personne chez laquelle le coronavirus a été détecté, évitez tout contact inutile avec d'autres personnes (en particulier les personnes à risque) et restez chez vous.

En cas de symptômes, contactez votre médecin généraliste ou un autre médecin qui vous traite. Vous pouvez aussi appeler le service médical de garde, une hotline locale dédiée au coronavirus, ou une ambulance dédiée aux personnes fiévreuses (« Fieberambulanz »). Ces points de contact vous informeront à propos de la marche à suivre ensuite.

Le service médical de garde est également joignable la nuit, le week-end et les jours fériés dans toute l'Allemagne au numéro de téléphone 116 117.

En cas d'urgence, appelez le 112.

Informez votre médecin en cas d'antécédents tels qu'hypertension, diabète, maladies cardio-vasculaires, dépression sévère, trouble bipolaire, démence ou maladies respiratoires chroniques. Cela s'applique également dans le cas où vous souffrez d'une affection et suivez une thérapie qui affaiblit le système immunitaire.

N'allez pas au cabinet médical sans rendez-vous préalable. De cette manière, vous protégez les autres et empêchez que le coronavirus ne se répande davantage !

Si vous avez eu des contacts avec une personne infectée, mais que vous n'avez pas de symptômes, informez-en le service de santé publique local compétent (Gesundheitsamt). Cela s'applique également si vous utilisez l'application Corona-Warn-App et que vous recevez un message d'avertissement en ce sens.

Les Services de santé („Gesundheitsamt“) vous informent de la marche à suivre. Vous trouverez vos services de santé locaux à l'adresse [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

## Quels vaccins sont disponibles ?

Plusieurs vaccins pour la campagne vaccinale contre le COVID-19 ont déjà été approuvés en Allemagne. Étant donné que la production est encore en train d'être mise en place, il n'y a actuellement qu'une quantité limitée de vaccins disponibles chaque jour. C'est pourquoi les vaccinations sont classées par ordre de priorité en fonction de critères scientifiques :

On vaccine tout d'abord les personnes présentant un risque particulièrement élevé d'évolution de la maladie vers des formes graves et mortelles, ou qui ont un risque professionnel particulièrement élevé d'être contaminées ou de contaminer d'autres personnes.

L'objectif est de permettre progressivement un accès égal à la vaccination à tous. Il n'y a pas d'obligation de vaccination contre le COVID-19 en Allemagne.

Toutes les informations actuelles concernant la vaccination contre le coronavirus sont disponibles à l'adresse

[www.corona-schutzimpfung.de](http://www.corona-schutzimpfung.de)

et aux numéros de téléphone (valables sur tout le territoire allemand), gratuits, **116 117** (en allemand) et **0800 0000837** (en anglais, turc, russe et arabe)

ainsi qu'en langue de signes à l'adresse

[www.zusammengengencorona.de](http://www.zusammengengencorona.de)

## Quel est le rôle joué par les mutations du coronavirus ?

En Allemagne aussi, de nouveaux variants du coronavirus se répandent. En particulier, le variant B.1.1.7, qui a été détecté pour la première fois en Grande-Bretagne. Selon les connaissances actuelles, ce variant est plus contagieux que le SARS-CoV-2 précédent.

Les mesures de protection prises jusqu'à présent, et les règles de comportement recommandées (entre autres, les gestes barrière), protègent aussi contre l'infection par les nouveaux variants et doivent par conséquent être soigneusement respectées.

## Est-il nécessaire de porter une protection sur la bouche et le nez ?

Si une personne infectée par le coronavirus SARS-CoV-2 porte une protection sur la bouche et le nez, une partie des gouttelettes qui se forment lors de la toux ou d'un éternuement, par exemple, est retenue. Les gouttelettes ne peuvent ainsi donc pas se propager aussi facilement que s'il n'y avait pas de protection. La protection sur la bouche et le nez est particulièrement utile dans les situations où on ne peut pas toujours respecter les règles de distance.

Les masques respiratoires conformes à la norme FFP2 ou FFP3 („filtering face piece“) protègent la personne qui les porte d'une infection par des agents pathogènes. Il convient d'utiliser des masques sans soupape d'expiration, car cela réduit la protection pour les autres personnes.

Conformément à la décision de la Conférence des Ministres-présidents du 19 janvier 2021, il faut porter, dans les transports publics et lors des achats, un masque chirurgical, un masque FFP2, un masque KN95 ou un masque N95. FFP2, KN95 et N95 sont des désignations de classes de protection de différents pays pour les demi-masques qui filtrent les particules. La mise en œuvre de cette règle est du ressort des Etats fédéraux („Bundesländer“).

Dans les régions où le nombre de cas est particulièrement élevé, il est également souvent obligatoire de porter le masque dans la rue. Il peut y avoir des adaptations au niveau régional, vérifiez les règles en vigueur dans le lieu où vous habitez.\*

**Important:** Le masque doit être bien ajusté et serré sur la bouche et le nez. Il faut le remplacer dès qu'il devient humide. Les masques humides n'empêchent pas les virus de passer.

En tout cas même si vous portez une protection sur la bouche et le nez : respectez la distance minimum de 1,5 m avec les autres personnes, veillez à une bonne hygiène des mains et toussiez et éternuez correctement, et aérez régulièrement.

## Est-il nécessaire d'utiliser des produits désinfectants pour les mains ?

En règle générale, se laver les mains régulièrement et à fond est suffisant. Si vous ne pouvez pas vous laver les mains, il est judicieux d'utiliser un désinfectant pour les mains.

## Quelle est la différence entre un isolement et une quarantaine et quel est leur but ?

L'isolement est une mesure ordonnée par les autorités pour les patients présentant une infection avérée au SARS-CoV-2. Selon la gravité de la maladie, l'isolement peut avoir lieu à domicile ou à l'hôpital.

La quarantaine est un isolement temporaire des personnes suspectées d'être infectées par le coronavirus SARS-CoV-2 ou de personnes qui pourraient potentiellement propager le virus. Il s'agit généralement de personnes ayant été en contact avec des malades ou de personnes revenant d'un voyage dans des zones à risque.\*\*

Le but de l'isolement ou de la quarantaine est d'empêcher la propagation d'un agent pathogène grâce à la réduction des contacts avec d'autres personnes.

\* L'application d'alerte NINA permet de recevoir des avertissements importants ainsi que des informations concernant la pandémie de coronavirus. Pour les lieux abonnés et, si elle est activée, votre position actuelle, vous pouvez également vous renseigner sur les réglementations locales en vigueur. Vous trouverez plus d'informations sur l'application d'alerte NINA ici : [www.bbk.bund.de/DE/NINA/Warn-App\\_NINA\\_node.html](http://www.bbk.bund.de/DE/NINA/Warn-App_NINA_node.html)

\*\* Pour savoir comment vous comporter quand vous entrez en Allemagne, consultez le lien suivant : [www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende)  
De plus, depuis le 1er mars 2021, les opérateurs de réseaux mobiles allemands envoient aux personnes entrant dans le pays un court message contenant les informations les plus actuelles du gouvernement allemand à propos du coronavirus.



## Combien de temps dure l'isolement ou la quarantaine ?

Il appartient au Service de santé responsable, et en accord avec les services médicaux, de décider si une personne peut quitter la quarantaine à domicile ou l'isolement à domicile.

Les personnes qui se trouvent en isolement à domicile parce qu'elles sont malades du COVID-19 ne peuvent quitter cet isolement qu'au plus tôt 10 jours après le début de la maladie. Selon la gravité des symptômes, d'autres critères peuvent devoir être remplis (par exemple une amélioration durable des symptômes aigus du COVID-19).

L'Institut Robert Koch (RKI) recommande une période de 14 jours pour la quarantaine à domicile. Elle est calculée à partir du jour du contact avec une personne infectée.

Avant que la quarantaine ne puisse être levée après 14 jours, un test antigénique rapide ou un test PCR est obligatoire.

## De quoi faut-il tenir compte en cas de quarantaine à domicile ?

Pendant la quarantaine à domicile, vous devez suivre les ordres des Services de santé. Il s'agit en particulier de ne pas quitter votre domicile et de ne pas recevoir de visiteurs. Surveillez également votre état de santé.

Évitez les contacts étroits avec les personnes qui habitent avec vous et utilisez les pièces de manière séparée, autant que faire se peut.

Si vous ne pouvez éviter de vous trouver dans une même pièce, gardez une distance d'au moins 1,5 mètre et portez une protection médicale sur la bouche et le nez.

Même si les personnes qui partagent votre foyer n'ont pas d'obligation de quarantaine, il est recommandé qu'elles se plient, dans la mesure du possible, à une quarantaine volontaire.

Informez également les cas contact en dehors de votre foyer. Ces personnes devront également réduire leurs propres contacts autant que possible et surveiller l'éventuelle apparition de symptômes.

Demandez de l'aide aux membres de la famille, aux connaissances ou aux amis pour faire les courses, demandez-leur de déposer les courses devant la porte.

Aérez régulièrement votre appartement ou votre maison.

Ne partagez pas les couverts, la vaisselle et les articles d'hygiène avec les autres membres de la famille ou avec les personnes qui habitent avec vous. Lavez les ustensiles et la vaisselle régulièrement et à fond.

## Que dois-je faire si des symptômes apparaissent pendant la quarantaine à domicile ou l'isolement à domicile ?

Si, pendant une quarantaine à domicile, vous avez le sentiment d'être malade, ou si vous développez des symptômes tels que la fièvre, la toux, des difficultés respiratoires, veuillez en informer immédiatement les Services de santé,

Si vous êtes en isolement à domicile et en convalescence d'une forme avérée et légère de la maladie COVID-19, et que vos douleurs augmentent, vous devez sans tarder téléphoner pour obtenir un avis médical

Si vous avez besoin d'une aide médicale pour une autre maladie, ou une maladie préexistante, téléphonez au cabinet de votre médecin généraliste, ou à un autre cabinet, ou au service médical de garde au 116 117.

Durant votre appel, n'oubliez surtout pas de mentionner le fait que vous êtes en quarantaine à domicile.

Dans les cas d'urgence, par exemple en cas de détresse respiratoire, appelez le numéro d'urgence 112.

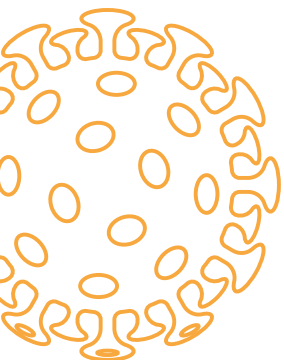
## Y a-t-il des séquelles après avoir été malade du COVID-19?

Dans le cas du COVID-19, des symptômes peuvent être encore présents ou réapparaître plusieurs semaines ou plusieurs mois après la maladie aiguë. Il s'agit en particulier de séquelles longues, spécifiques à chaque organe, après un traitement intensif. Cependant des séquelles tardives du COVID-19 peuvent survenir indépendamment de la gravité de la maladie.

Elles peuvent aussi survenir chez des patients qui n'avaient été que légèrement malades, et qui n'avaient pas eu besoin d'être hospitalisés.

Des symptômes tels qu'un sentiment général de malaise, une lassitude, des troubles de la mémoire ou un épuisement continu peuvent persister chez les personnes affectées. Des symptômes inhabituels tels que des nausées soudaines et des vertiges sévères ont également été rapportés. Beaucoup de personnes affectées ne peuvent que difficilement, voire pas du tout, faire face à la vie quotidienne.

Les causes précises de ces séquelles tardives d'une infection n'ont pas encore fait l'objet de recherches. Si vous continuez à avoir des symptômes à la suite d'une infection, ou si de nouveaux symptômes surgissent, informez-en votre médecin généraliste.





# Où trouver d'autres informations ?



L'application d'alerte au corona (Corona-Warn-App) vous informe de manière anonyme et rapide si vous vous êtes trouvé à proximité d'une personne infectée.

L'application est téléchargeable gratuitement dans [App Store](#) et sur [Google Play](#).

**Le centre de santé** de votre lieu de résidence vous propose des informations et de l'aide.

Le numéro de téléphone figure sous :

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

**Le Ministère fédéral de la Santé (BMG)** informe de manière centrale sur le coronavirus sur le site :

[www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)

et sur le vaccin contre le Covid sur le site :

[www.corona-schutzimpfung.de](http://www.corona-schutzimpfung.de)

Accueil citoyen : **030 346 465 100**

Service de consultation pour les sourds et les malentendants :

Fax: **030 340 60 66-07**,

[info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)

[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

Vidéotéléphone :

[www.gebaerdentelefon.de/bmg](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg)

**L'Institut Robert Koch (RKI)** informe sur le coronavirus sur Internet: [www.rki.de](http://www.rki.de)

**La Centrale fédérale pour l'Education sanitaire (BZgA)** apporte des réponses aux questions fréquentes sur le coronavirus sous le lien :

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

**L'Institut Paul Ehrlich (PEI)** donne des informations sur les vaccins contre le Covid-19 (entre autres), à cette adresse :

[www.pei.de/coronavirus](http://www.pei.de/coronavirus)

Vous trouverez également des informations en plusieurs langues sur :

[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

et [www.eu-gleichbehandlungsstelle.de/corona-virus](http://www.eu-gleichbehandlungsstelle.de/corona-virus)


**L'Office des Affaires étrangères** informe sur la sécurité des voyageurs dans les régions concernées: [www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)


**L'Organisation mondiale de la Santé (WHO)** informe sur la situation globale: [www.who.int](http://www.who.int)


## Impressum (Mention légale)


### Herausgeber (Editeur)

BMG (Ministère Fédéral allemand de la Santé)  
Service des relations publiques, publications  
11055 Berlin  
[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

 [bmg.bund](https://www.facebook.com/bmg.bund)

 [bmg\\_bund](https://twitter.com/bmg_bund)

 [BMGesundheit](https://www.youtube.com/BMGesundheit)

 [bundesgesundheitsministerium](https://www.instagram.com/bundesgesundheitsministerium)

Centre ethno-médical Allemagne (EMZ e.V.), 30175 Hannover

**Mise à jour** 10.03.2021

**Mise en page** eindruck.net, 30175 Hannover

**Graphique** Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin,  
**Pictogrammes** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
(BZgA), 50825 Köln

### Possibilité de commander

Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

Service téléphonique: 030 182722721

Service par fax: 030 18102722721

E-Mail: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)

Commander par le biais du vidéotéléphone:  
[gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de](mailto:gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de)

**Commande en ligne** [www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

A l'adresse suivante, vous trouverez **d'autres publications**  
du gouvernement fédéral à télécharger et à commander:  
[www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

**Bestellnummer (Numéro de commande)** BMG-G-11099f

### Références URL

Le fournisseur respectif est responsable du contenu des  
sites externes mentionnés ici.

Cette publication est publiée gratuitement dans le cadre des  
relations publiques du Ministère fédéral de la Santé. Elle ne peut  
pas être utilisée à des fins de publicité électorale par les partis,  
les militants ou les agents chargés des élections pendant la  
campagne électorale. Cela s'applique aux élections européennes,  
parlementaires, régionales et communales.