



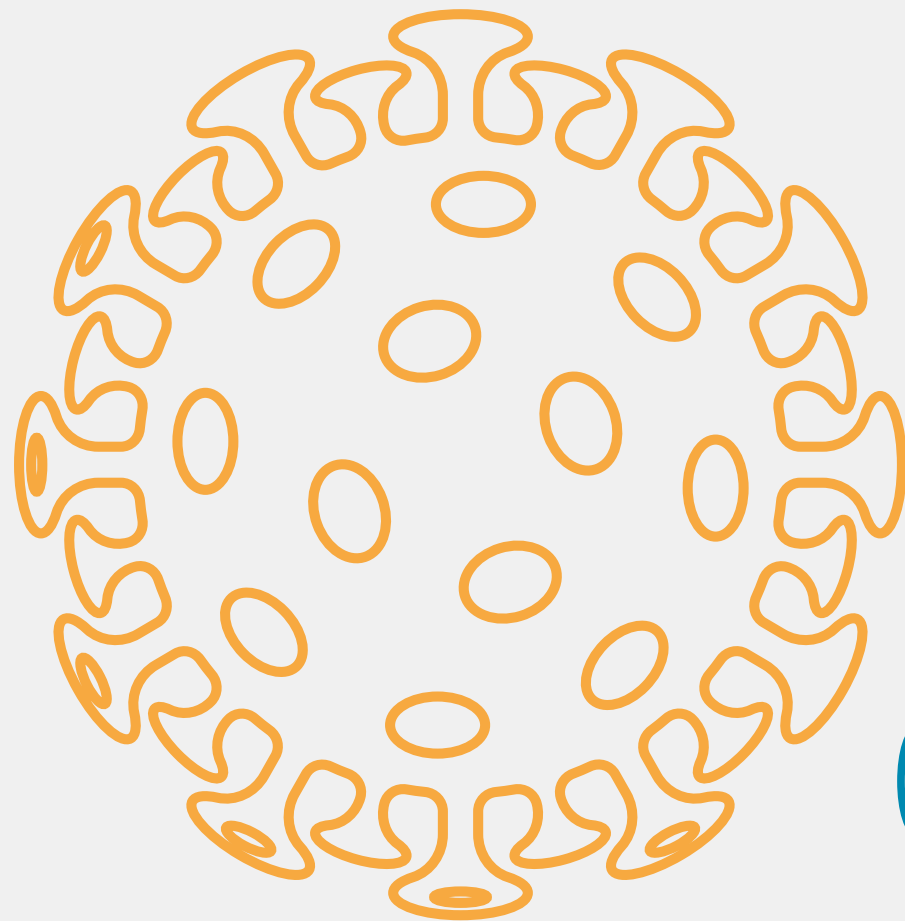
Bundesministerium  
für Gesundheit

*Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.*



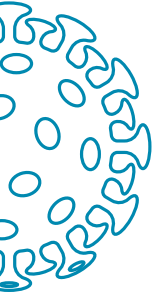
# Un coronavirus SARS-CoV-2 de type nouveau

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 à ralentir la propagation du virus.
- Ne faites confiance qu'à des **sources d'informations** sécurisées et fiables.
- En Allemagne, les **informations actuelles et fiables** émanent 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.
- **Les personnes infectées ou déjà malades** doivent suivre les injonctions du personnel médical et soignant.
- Merci d'apporter votre aide par un **comportement précautionneux** afin de protéger aussi la santé du personnel médical.





## Comment me protéger au mieux ?

Distance + hygiène + masque : ces trois règles de base permettent de vous protéger simplement et efficacement. Expliquez ces possibilités de protection à votre famille, à vos amis et à vos connaissances.



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

- Quand vous toussiez ou quand vous éternuez, gardez au moins un mètre et demi de distance par rapport aux autres personnes et retournez-vous.
- 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, toussiez ou éternuez dans votre coude (pas dans la main).
- Si vous avez eu de la visite, ouvrez la fenêtre et aérez pendant 5 minutes en gardant la fenêtre complètement ouverte.



### Se laver les mains

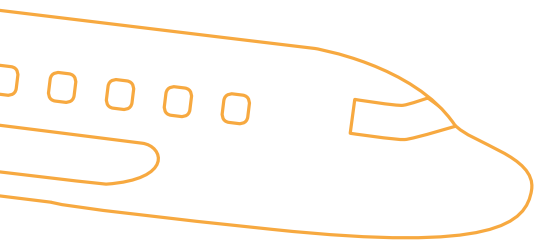
- Lavez-vous souvent les mains à fond avec du savon, lavez aussi les espaces entre les doigts et le bout des doigts. Le mieux est de se laver les mains pendant une demi-minute avec du savon liquide. Rincez les mains sous l'eau courante.
- Séchez-vous les mains soigneusement, également entre les doigts. A la maison, chaque personne doit utiliser son propre essuie-main. Dans les toilettes publiques, le mieux est d'utiliser des essuie-mains jetables. Dans les toilettes publiques, fermez le robinet avec un essuie-main jetable ou avec votre coude.



### Gardez vos distances et portez des masques grand public

- Evitez les contacts étroits tels que serrer la main, embrasser et faire l'accolade. 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.
- Même les personnes qui sont infectées mais qui n'ont pas du tout de symptômes de maladie peuvent contaminer les autres. Gardez au moins un mètre et demi de distance pour éviter la transmission directe des agents pathogènes.
- Les malades doivent rester éloignés des personnes particulièrement menacées telles que les personnes âgées ou les personnes avec des antécédents médicaux.
- Informez-vous sur les restrictions de contact actuellement en vigueur dans votre État fédéral (Bundesland) respectif.
- Nous recommandons instamment de porter des masques grand public (p.ex. des masques en tissu) dans les lieux où il peut être difficile de toujours respecter la distance minimum par rapport aux autres personnes. Les Länder (Bundesländer/État fédéraux) ont adopté une mesure imposant le port du masque grand public en faisant des courses et dans les transports publics. Il peut y avoir des adaptations au niveau régional, vérifiez les règles respectivement en vigueur dans le lieu où vous habitez.
- Après avoir utilisé les masques grand public une fois, il faut les laver dans l'idéal à 95°C, mais au moins à 60°C et les faire sécher intégralement. Alternativement, on peut également les faire bouillir pendant 10 minutes dans de l'eau dans une casserole.

# Informations destinées aux voyageurs arrivant en Allemagne



## Vous venez d'une zone à risque à l'étranger et vous arrivez en Allemagne ?

Tout de suite après votre arrivée en Allemagne, vous devez vous rendre directement à votre domicile ou dans un autre hébergement approprié (p.ex. à l'hôtel).

Pendant une période de 14 jours après votre arrivée, vous devez y séjourner en permanence (**quarantaine**). Cette **obligation** résulte du droit du Land (Bundesland/État fédéral) du lieu de votre arrivée sur le territoire et de votre domicile. Des exceptions très isolées sont prévues.

Par ailleurs, vous êtes tenu(e) de communiquer aux **autorités sanitaires l'adresse à laquelle vous résidez** sur le territoire fédéral.

Dans ce but, p.ex. si vous avez pris l'avion, votre compagnie aérienne doit vous remettre un **justificatif de descente de l'avion (Aussteigekarte)**. Si vous n'en disposez pas, adressez-vous à votre service de santé local. Vous le trouvez ici : <https://tools.rki.de/plztool/>

## Qu'est-ce qu'une zone à risque ?

Une **zone à risque** est un État ou une région en dehors de l'Allemagne, présentant un risque d'infection élevé au coronavirus de type nouveau au moment de l'arrivée sur le territoire de la République fédérale.

L'institut Robert Koch (RKI) actualise en continu la liste des zones à risques dont vous vous trouverez une liste ci-dessous : [www.rki.de/covid-19-risikogebiete](http://www.rki.de/covid-19-risikogebiete)

## Coronavirus : Test obligatoire

Si les autorités vous le demandent, vous êtes en plus obligé de présenter la preuve d'un test négatif au coronavirus. Sinon, vous devez accepter de subir un tel test sur demande.

72 heures après votre entrée en Allemagne, vous pouvez vous faire **tester gratuitement**, même si vous n'avez pas encore été demandé de le faire. En Allemagne, on peut faire ce test dans de nombreux aéroports.

Alternativement, le **test** peut également avoir été fait à **l'étranger**, mais tout au plus **48 heures** avant l'arrivée en République fédérale.

### Attention :

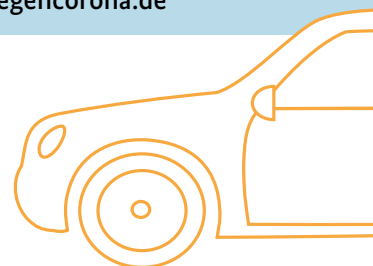
Selon les règles du droit des Länder, un résultat de **test négatif** peut entraîner la suppression de la quarantaine. Cependant, certains Länder exigent deux résultats de test négatifs en l'espace d'une période donnée !

**Si, même en cas de résultat négatif, dans les 14 jours après la date de votre arrivée vous présentez des symptômes typiques (gêne respiratoire, apparition d'une nouvelle toux, fièvre ou perte du goût ou de l'odorat) d'une infection au coronavirus de type nouveau vous devez impérativement contacter immédiatement le service sanitaire duquel vous dépendez.**

### Ce que vous devez bien garder à l'esprit :

Le non-respect des règles ci-dessus peut être considéré comme une **infraction** et sanctionné par des **amendes** pouvant aller en partie jusqu'à **25 000 euros!**

Plus d'informations – p.ex. sur les moyens de se protéger d'une contamination – sous le lien suivant : [www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)



# Ce qu'il faut savoir sur le coronavirus de type nouveau

Le coronavirus de type nouveau se répand dans le monde entier. Le virus peut se transmettre par gouttelettes 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 dans lesquelles séjournent plusieurs personnes. 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.

Le virus provoque une infection des voies respiratoires. A côté d'évolutions sans symptômes et d'évolutions plus légères de la maladie, on observe également de la fièvre, de la toux et des difficultés respiratoires ou de l'essoufflement, des douleurs musculaires et des maux de tête. Dans les cas graves, il peut y avoir une pneumonie.

Ce sont surtout les personnes âgées et les malades chroniques qui sont menacés. Chez les enfants, les symptômes de la maladie sont le plus souvent nettement plus légers. Actuellement, on part du principe que jusqu'à 14 jours peuvent s'écouler entre une infection et l'apparition des symptômes de maladie.

Seul un test fait en laboratoire peut confirmer si une personne est infectée par le nouveau coronavirus.

## Suis-je atteint/atteinte du coronavirus de type nouveau?

Si vous décelez des symptômes sur vous ou si vous avez eu des contacts avec une personne chez laquelle le nouveau coronavirus a été décelé :

- Appelez votre médecin en cas de symptômes. Si vous ne pouvez pas le joindre, contactez le service médical de garde au 116 117. En cas d'urgence, appelez le 112.

- 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)\*.
- Informez votre médecin sur vos antécédents tels qu'hypertension, diabète, maladies cardio-vasculaires, maladies chroniques des voies respiratoires ou maladies et thérapies qui affaiblissent le système immunitaire.
- Renseignez-vous sur les personnes à qui vous adresser et sur les mesures de précaution à respecter pour ne pas contaminer les autres.
- Afin de vous protéger et de protéger les autres, n'allez pas au cabinet médical sans rendez-vous préalable.
- Evitez tous les contacts inutiles avec d'autres personnes et, si possible, restez chez vous.

## Y a-t-il un vaccin ?

Il n'y a pas encore de vaccin contre le coronavirus de type nouveau. On travaille intensément à mettre un vaccin à disposition.

## Est-ce que d'autres vaccins aident ?

Les autres vaccins contre les maladies respiratoires ne protègent pas contre le coronavirus de type nouveau. Cependant, vous pouvez empêcher d'autres infections des voies respiratoires (grippe, pneumonie par pneumocoques) et contribuer à soulager le système sanitaire.

\* Vous trouverez votre service de santé sous le lien: [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

En cas de symptômes, contactez votre médecin. Si vous ne pouvez pas le joindre, adressez-vous au service de garde médicale. Il est également joignable la nuit, le week-end et les jours fériés dans toute l'Allemagne au numéro de téléphone 116 117.

## Est-ce que les produits importés sont contagieux ?

Au niveau des marchandises, des envois postaux ou des bagages, aucun danger n'est connu. Dans l'environnement direct des malades, il faut veiller à la propreté au niveau des objets.

## Est-il nécessaire de porter un masque ?

Dans certaines situations, on ne peut pas respecter la distance de 1,5 mètre. Le port préventif d'un masque non médical recouvrant le nez et la bouche, le masque grand public, peut aider à réduire la propagation du SARS-CoV-2.

Les États fédéraux (Bundesländer) ont adopté une mesure imposant le port du masque grand public en faisant les courses et dans les transports publics. 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. 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 un masque: Respectez la distance minimum de 1,5 m avec les autres personnes, veillez à une bonne hygiène des mains et toussiez et éternuez correctement.

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

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.

## A quoi dois-je veiller quand je vis dans un logement partagé ?

Reconnaissez-vous des symptômes de maladie sur vous ou avez-vous eu des contacts avec une personne chez laquelle on a décelé le nouveau coronavirus ? Si vous vivez dans un établissement d'accueil ou dans un logement partagé informez la direction de l'établissement ou ceux qui s'occupent de vous. Informez également votre école, votre école de langues, votre lieu de formation ou votre poste de travail.

## Quand est-ce que les mesures de quarantaine sont nécessaires ?

Quand on a dépisté chez vous une infection au coronavirus ou si vous avez eu un contact étroit avec une personne infectée. Quand le service de santé ordonne une mise en quarantaine. Quand vous venez d'une zone à risque et que vous arrivez sur le territoire allemand sans pouvoir présenter de résultat négatif du test. Lisez à ce propos les informations à la page 4.

## Combien de temps dure une quarantaine ?

La durée de la quarantaine est déterminée par le service de santé publique. Elle dure généralement deux semaines et correspond à la durée maximale de la période d'incubation, c'est-à-dire le temps entre une éventuelle contamination avec le coronavirus de type nouveau et l'apparition des symptômes.

Si la mise en quarantaine est ordonnée, c'est le service de santé publique compétent qui vous dira comment vous devez vous comporter, si par exemple des symptômes se manifestent, et ce dont vous devez par ailleurs tenir compte. On peut par exemple vous demander de mesurer régulièrement votre température.

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

- Evitez les contacts étroits avec les personnes qui habitent avec vous.
- 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. Cela vaut également pour les vêtements.
- Si vous avez besoin de médicaments ou d'un traitement médical, contactez le cabinet de votre médecin de famille ou celui d'un spécialiste.
- Informez votre médecin si vous avez un rhume, si vous toussiez, si vous êtes essoufflé ou si vous avez de la fièvre.

# Où trouver d'autres informations ?



L'application d'alerte au corona vous informe de manière anonyme et rapide quand 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 de type nouveau sur le site :

[www.zusammengencorona.de](http://www.zusammengencorona.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 de type nouveau sur Internet :

[www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

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

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

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** août 2020

**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.