

DOIS-JE ME METTRE EN QUARANTAINE / FAIRE UN DÉPISTAGE ?

MÀJ DU
22/10

SUIS-JE MALADE ?



Dès les premiers symptômes,
je me mets en quarantaine et
j'attends l'avis d'un médecin
pour en connaître la durée

NON

J'ai eu un contact
à risque ?



OUI

Je me mets en quarantaine
dès que je l'apprends

Est-ce que je développe
des symptômes pendant
ma quarantaine ?

OUI

Je contacte mon
médecin dès l'apparition
de symptômes

NON

Pas besoin de test !
Sois prudent.e

NON

Je reste en quarantaine pendant
10 jours à partir du jour de
contact à risque, et je reste
prudent.e par après.
Je ne dois pas me faire tester.

OUI

J'ai un médecin
traitant ?

OUI

Je le contacte
et explique
mes symptômes

NON

À Bxl, j'appelle le 1710.
En Wallonie, j'appelle
un.e généraliste

Si je suis malade, je dois rester au
minimum 7 jours en quarantaine.
La quarantaine se termine après
une amélioration des symptômes,
dont au moins **3 jours sans fièvre**.

Univers
santé asbl



Service
d'aide aux
étudiants

UCLouvain



QUAND ET COMMENT SE METTRE EN QUARANTAINE ?

Un contact à risque* ?
Un·e cokotteur·euse malade ?
Des symptômes ?

Le premier réflexe, avant même de penser au dépistage, ***c'est la quarantaine !***

Te mettre en quarantaine, c'est **rester chez toi pendant plusieurs jours** : tu ne peux pas recevoir des gens ou te rendre aux cours ou à des activités. Si les personnes avec qui tu habites ont eu des symptômes ou un contact à risque, elles doivent également respecter une quarantaine ; **par contre, n'organisez pas de « quarantaine commune » avec des personnes extérieures !** Pour savoir combien de temps dure la quarantaine, suis le guide dans notre arbre de décision.

Si tout le kot n'est pas en quarantaine, respectez quelques principes :

- Aérer souvent les espaces communs
- Rester le plus possible dans sa chambre, et porter un masque dans les parties communes
- Désinfecter régulièrement les surfaces, nettoyer les sanitaires
- Ne pas prendre de repas ensemble
- Ne pas inviter de personnes extérieures pendant la quarantaine de l'un·e des habitant·e·s du kot.

La quarantaine est une étape cruciale qui **protège tout le monde** : elle ne dure **que dix jours si tu as eu un contact à risque mais que tu es asymptomatique**. C'est aussi l'occasion de se reposer, de suivre les cours depuis son lit ou de rattraper son retard en séries !

Rappel : les 6 règles d'or

- Respectez les règles d'hygiène
- Gardez vos distances
- Limitez vos contacts rapprochés
- Pratiquez vos activités de préférence à l'extérieur
- Pensez aux personnes vulnérables
- Suivez les règles sur les rassemblements

Le test est accessible uniquement aux personnes qui présentent des symptômes du Covid-19. Il faut également un de ces deux documents :

- Avoir une prescription de son médecin traitant, OU
- Avoir un code SMS du centre de suivi des contacts

Il te faut également un numéro national belge et, pour l'antenne de dépistage de l'UCLouvain, la preuve que tu es étudiant·e à l'UCLouvain.

Bien comprendre le dépistage

Tu l'as compris, ***un dépistage sans quarantaine, c'est comme une frite sans sel !***

La première étape en cas de doute (cf. recto de ce flyer) est donc de te mettre en quarantaine.

****Un contact à risque, c'est un contact :***

- de longue durée (+ de 15min)
 - rapproché (-1,5m)
 - sans masque ;
- avec une personne qui a des symptômes ou est positive dans les deux jours qui suivent ce contact.