

L'isolement : pour qui, quand et combien de temps ?

La période d'isolement est passée depuis le 22 février 2021 de 7 à 10 jours pour toutes les personnes testées positives à la Covid-19. Cet allongement de la durée a pour but de freiner la flambée épidémique liée aux variants.

Après 10 jours pour les contaminations par un variant sud-africain ou brésilien, et en l'absence de fièvre depuis plus de 48h pour les patients zéro symptomatiques, la levée de l'isolement est désormais conditionnée pour les cas confirmés à l'obtention d'**un résultat de test négatif**. Si le test revient positif, l'isolement est prolongé de 7 jours après ce résultat.

1) Pour qui ?

Lorsque quelqu'un s'isole, il réduit considérablement ses chances d'infecter quelqu'un d'autre.

L'isolement, c'est donc pour :

- ▶ Les personnes avec des symptômes évocateurs du Covid-19.
- ▶ Les personnes avec ou sans symptômes testées positives au Covid-19 (variant ou non)
- ▶ Les cas contacts.

Définition du cas contact :

La personne contact est une personne que l'on a rencontré physiquement sans respecter les mesures sanitaires recommandés. Il peut s'agir des situations suivantes :

- personnes avec qui on partage le même lieu de vie ;
- contact direct, en face à face, à moins de 2 mètres, quelle que soit la durée (exemple conversation, repas, flirt, accolades, embrassades). En revanche, des personnes croisées dans l'espace public de manière fugace ne sont pas considérées comme des personnes contacts à risque ;
- personne qui a prodigué ou reçu des actes d'hygiène ou de soins ;
- personne avec qui on partagé un espace confiné (bureau ou salle de réunion, véhicule personnel...) pendant au moins 15 minutes consécutives ou cumulées sur 24 h, ou étant resté en face à face durant plusieurs épisodes de toux ou d'éternuement ;
- élève ou enseignant de la même classe scolaire (maternelle, primaire, secondaire, groupe de travaux dirigés à l'université).

Un espace confiné est un espace qui ne permet pas de respecter le critère de distanciation sociale minimale de 2 mètres autour d'une personne.

Enfin, ne sont pas considérés comme mesures de protection efficaces : une plaque de plexiglas posée sur un comptoir ; les masques en tissu « maison », les visières en plastique transparent portées seules.

2) Combien de temps ?

L'isolement est de **10 jours** :

- immédiatement après l'apparition des **symptômes** quand on est malade
- immédiatement après un **test positif** avec ou sans symptômes

L'isolement est de **7 jours** :

- immédiatement après le dernier contact avec une personne malade + 10 jours à partir de la date de prélèvement si le test est positif

Mises en situations

⇒ Situation 1 Avec des symptômes ou s'ils apparaissent pendant l'isolement :

Si vous présentez des symptômes, vous devez vous isoler et consulter un médecin pour vous faire tester. Vous êtes prioritaire pour faire un test immédiatement. Vous devez poursuivre votre isolement jusqu'au résultat.

- **Si le test est négatif** : vous n'êtes probablement pas infecté. Vous arrêtez votre isolement après l'annonce du résultat du test, tout en respectant les gestes barrières et en évitant tout rassemblement ou contact à risque.
- **Si le test est positif** : vous devez rester isolé(e) 10 jours à compter des premiers symptômes. En cas de température au 10e jour, attendez 48 heures supplémentaire après disparition de la fièvre pour terminer l'isolement. Respectez les gestes barrières et en évitez tout rassemblement ou contact à risque.

⇒ Situation 2 Si vous êtes un cas contact et que vous n'avez pas de symptômes :

Vous êtes informé(e) par l'Assurance maladie que vous êtes un contact à risque d'un cas de Covid-19. Vous devez vous **isoler immédiatement pendant 7 jours après le dernier contact avec le malade** (si vous ressentez des symptômes pendant ce temps, consultez un médecin et appliquez les règles de la situation 1). Prenez rendez-vous pour faire un test au 7e jour. Vous êtes prioritaire si vous avez une ordonnance.

- **Si le test est négatif** :

- **Et si vous vivez sous le même toit que la personne malade** : vous devez refaire un test 7 jours après la guérison du malade. Si le test est à nouveau négatif et que vous ne présentez aucun signe de la maladie, vous pouvez mettre fin à votre isolement. Au total, la durée de l'isolement est de **14 jours**.
- **Et si vous ne vivez pas sous le même toit que la personne malade** : vous n'êtes probablement pas infecté. En revanche, vous devez rester **isolé(e) jusqu'au 7e jour** après votre dernier contact avec la personne malade.

- **Si le test est positif** : Vous devez poursuivre votre isolement 10 jours supplémentaire à partir de la date du prélèvement. Au total, votre isolement dure donc **17 jours**.

3) Isolement et travail : comment s'organiser ?

Pour que votre isolement soit plus facile à vivre, il convient de s'organiser, y compris au travail. Pour cela :

- Je préviens immédiatement mon employeur que je dois m'isoler.
- Si je peux télétravailler, je le fais dans la pièce où je m'isole.
- Si je ne peux pas télétravailler, je peux me procurer un arrêt de travail sur le site Ameli. Je serai indemnisé(e), sans carence.

4) La fin de l'isolement

Dans tous les cas, la levée de l'isolement n'est rendue possible qu'à condition d'avoir réalisé un test qui se sera révélé négatif et aux conditions suivantes :

Pour les personnes positives :

- À partir du 11e jour à partir du début des symptômes, ou jusqu'à la guérison complète.
- ET **au moins 48 heures à partir de la disparition de la fièvre** vérifiée par une température rectale inférieure à 37,8°C (mesurée avec un thermomètre deux fois par jour, et en l'absence de toute prise d'antipyrétique depuis au moins 12 heures)
- ET **au moins 48 heures à partir de la disparition d'une éventuelle dyspnée** (fréquence respiratoire inférieure à 22/mn au repos)
- La disparition de la toux ne constitue pas un bon critère dans la mesure où peut persister une toux irritative au-delà la guérison.

Dans les 7 jours qui suivent la levée de l'isolement, il est recommandé d'**éviter les contacts rapprochés avec les personnes à risque de forme grave.**

Pour les cas contacts :

- Après une période d'isolement de 7 jours (à compter du dernier contact avec la personne positive au Covid-19) et que le test réalisé (PCR ou antigénique) soit revenu négatif.

Pour toute question, vous pouvez contacter votre référent(e) COVID-19 ou bien Lucie HUBSCH, Responsable RH (rrh@diocese-grenoble-vienne.fr, 04.38.38.00.54 ou 06.82.89.72.25)