

GUIDE D'INSTRUCTION QUARANTAINE



**BENUTZERHANDBUCH • INSTRUCTION GUIDE
MANUAL DO USUÁRIO**



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

CORONAVIRUS COVID-19



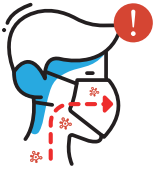
Le port d'un masque ou de tout autre dispositif permettant de recouvrir le nez et la bouche est recommandé pour tout déplacement à l'extérieur.

Lavez votre masque en tissu tous les jours et à une température de 60° minimum.

MODE D'UTILISATION MASQUES:



- Positionnez le masque de manière à ce qu'il couvre la bouche et le nez. Fixez-le soigneusement afin de limiter l'apparition d'ouvertures entre le visage et le masque.
- Évitez de toucher votre masque pendant la durée du port.
- Lorsque vous enlevez le masque, ne touchez pas la partie avant.
- Après avoir touché ou enlevé le masque, lavez les mains soigneusement.



Le port de masque est utilisé en complément aux autres gestes barrière. Il pourra ainsi aider à éviter la transmission du virus par les personnes qui sont porteuses du virus sans le savoir et contribuera à ralentir la propagation du virus.

COMMENT SE PROTÉGER ?



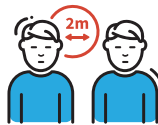
Lavez-vous régulièrement et correctement les mains à l'eau et au savon.



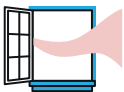
Toussez ou éternuez dans le pli du coude ou un mouchoir en papier.



Évitez de serrer des mains ou de faire la bise.



Évitez les contacts proches avec d'autres personnes.



Aérez régulièrement et assurez un flux d'air constant dans les espaces.



Évitez de toucher votre visage avec vos mains.



Si vous êtes malade, restez à la maison.



Soyez respectueux : ne jetez pas vos masques et gants n'importe où !

QUARANTAINE



Ce document s'adresse aux personnes qui ont des contacts à haut risque avec une personne testée positive au nouveau coronavirus (SARS-CoV-2).

CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE SI VOUS ÊTES EN QUARANTAINE

Vous devez vous mettre en quarantaine pour 7 jours, pour limiter la transmission du virus aux personnes vivant sous le même toit et dans la communauté. Vous pouvez en effet vous-même devenir contagieux durant cette période.

Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur le nouveau Coronavirus sur le site internet du gouvernement : www.covid19.lu

Eloignement social et professionnel (Quarantaine)

- Restez à la maison pendant 7 jours à partir du dernier contact avec la personne infectée (puisque les symptômes apparaissent dans ce délai dans la majorité des cas).
- Evitez tout contact avec les autres personnes.
- Faites-vous tester à partir du 6^{ème} jour pour le COVID-19 dans un laboratoire de votre choix, moyennant l'ordonnance médicale qui vous a été envoyée. Si le 6^{ème} jour tombe un weekend (Sa/Di): Veuillez-vous faire tester le prochain jour ouvrable.
- Continuez pendant 7 jours supplémentaires de mesurer votre température deux fois par jour et observez votre état de santé. Au cours de l'auto-surveillance, les activités normales peuvent être poursuivies.



Si vous vivez seul

- Faites livrer à votre porte de la nourriture et d'autres produits essentiels, tels que des médicaments, par la famille/les amis/un service de livraison.



QUARANTAINE

Si vous vivez avec d'autres personnes sous le même toit



- Installez-vous seul dans une chambre, portes fermées, et prenez vos repas dans votre chambre. Évitez toute visite et tout contact et ne quittez la chambre que si c'est nécessaire.
- Lavez-vous régulièrement les mains.
- Ne partagez pas vos articles ménagers personnels tels que la vaisselle, les verres, les tasses, les ustensiles de cuisine, les serviettes ou la literie avec d'autres personnes. Après avoir utilisé ces articles, il faut les laver soigneusement à l'eau et au savon ou en machine à laver la vaisselle.
- Tous les vêtements, literie et serviettes de bain doivent être régulièrement lavés en machine.

Depuis et après la quarantaine



- Continuez d'observer votre état de santé pendant 7 jours supplémentaires : prise de température 2x/jour, symptômes de toux ou de difficultés respiratoires.
- Continuez à suivre les règles d'hygiène.



Si des symptômes apparaissent

- Passez en auto-isolément. Contactez un médecin par téléphone (téléconsultation) et suivez ses instructions.

Lavage des mains



- Vous-même et votre entourage devez vous laver les mains régulièrement à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. Surtout après avoir préparé de la nourriture, avant et après le repas, après avoir utilisé les toilettes et à tout moment si les mains ont l'air sale.
- Si vous n'avez pas d'eau et de savon, nettoyez vos mains avec un désinfectant pour les mains, en couvrant toutes les surfaces de vos mains et en les frottant ensemble jusqu'à ce qu'elles soient sèches.



En cas de questions contactez la helpline santé au 247-65533.

CORONAVIRUS COVID-19



Das Tragen einer Maske oder eines ähnlichen Schutzes, der Nase und Mund verdeckt, ist empfohlen, sobald Sie sich außerhalb Ihrer Wohnung befinden.

Waschen Sie Ihre Stoffmaske täglich bei einer Mindesttemperatur von 60°.

ANWENDUNG VON MASKEN:



- Legen Sie die Maske so an, dass sie Mund und Nase abdeckt.
Legen Sie sie sorgfältig an, um den Zwischenraum zwischen Gesicht und Maske zu begrenzen.
- Vermeiden Sie es die Maske während des Tragens zu berühren.
- Berühren Sie beim Ablegen der Maske nicht den vorderen Teil.
- Waschen Sie sich sorgfältig die Hände nachdem Sie die Maske angefasst oder ausgezogen haben.



Das Tragen von Masken ist ergänzend zu anderen Schutzmaßnahmen zu verwenden. Sie trägt somit dazu bei, die Übertragung des Virus durch Personen, die unwissentlich Träger des Virus sind, zu verhindern und die Ausbreitung des Virus zu verlangsamen.

WIE KÖNNEN SIE SICH SCHÜTZEN?



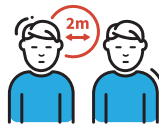
Waschen Sie sich die Hände regelmäßig und gründlich mit Wasser und Seife.



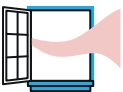
Husten oder niesen Sie in Ihren Ellbogen oder ein Papiertaschentuch.



Vermeiden Sie das Händeschütteln oder Küssen.



Vermeiden Sie engen Kontakt mit anderen Menschen.



Lüften Sie regelmäßig und sorgen Sie für einen konstanten Luftstrom in den Räumen.



Vermeiden Sie es, Ihr Gesicht mit den Händen zu berühren.



Falls Sie sich krank fühlen, bleiben Sie zuhause!



Seien Sie respektvoll: Bitte entsorgen Sie gebrauchte Masken und Handschuhe ordnungsgemäß.

QUARANTÄNE



Dieses Dokument richtet sich an Personen, welche Hochrisikokontakte mit einer Person hatten, die positiv auf das neue Coronavirus (SARS-CoV-2) getestet wurde.

WAS MÜSSEN SIE BEACHTEN, WENN SIE SICH IN QUARANTÄNE BEFINDEN?

Sie müssen sich für 7 Tage unter Quarantäne setzen, um die Übertragung des Virus auf Personen, die im selben Haus und in der Gemeinschaft leben, zu begrenzen. Sie selbst könnten während dieser Zeit ansteckend werden.

Sie finden alle notwendigen Informationen über das neue Coronavirus auf der Website der Regierung:

www.covid19.lu

Soziale und berufliche Isolierung (Quarantäne)

- Bleiben Sie nach dem letzten Kontakt mit der infizierten Person 7 Tage zu Hause (da die Symptome in den meisten Fällen innerhalb dieses Zeitrahmens auftreten).
- Vermeiden Sie den Kontakt mit anderen Menschen.
- Lassen Sie sich ab dem sechsten Tag in einem Labor Ihrer Wahl auf COVID-19 testen und zeigen Sie die medizinische Verordnung vor, die Ihnen zugesandt wurde. Falls der sechste Tag auf ein Wochenende fällt (Sa/So): Lassen Sie sich am nächsten Werktag testen.
- Überwachen Sie Ihren Gesundheitszustand weitere 7 Tage und messen Sie zweimal täglich ihre Temperatur. Während der Selbstüberwachung können die normalen Aktivitäten fortgesetzt werden.



Wenn Sie alleine wohnen

- Lassen Sie sich Lebensmittel und andere lebenswichtige Dinge, wie z.B. Medikamente, von der Familie/Freunden/dem Lieferservice an Ihre Tür liefern.

QUARANTÄNE

Wenn Sie mit anderen Menschen in einem Haushalt wohnen



- Lassen Sie sich allein in einem Raum mit geschlossenen Türen nieder und nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in Ihrem Zimmer ein. Vermeiden Sie jegliche Besuche und Kontakte und verlassen Sie den Raum nur, wenn es wirklich notwendig ist.
- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände.
- Teilen Sie keine persönlichen Haushaltsgegenstände wie Geschirr, Gläser, Tassen, Kochutensilien, Handtücher oder Bettwäsche mit anderen. Nach Verwendung müssen diese Gegenstände gründlich mit Seife und Wasser oder in der Spül-/Waschmaschine gewaschen werden.
- Alle Kleidungsstücke, Bettwäsche und Handtücher müssen regelmäßig in der Waschmaschine gewaschen werden.



Während und nach der Quarantäne

- Setzen Sie die Selbstkontrolle Ihres Gesundheitszustands für weitere 7 Tage fort: Messung der Temperatur 2x/Tag, Symptome von Husten oder Atembeschwerden.
- Halten Sie sich weiterhin an die Hygienevorschriften.



Wenn Symptome auftreten

- Gehen Sie zur Selbstisolation über. Wenden Sie sich telefonisch an einen Arzt (Telekonsultation) und befolgen Sie dessen Anweisungen.



Händewaschen

- Sie und Ihre Mitmenschen sollten sich regelmäßig mindestens 20 Sekunden lang die Hände mit Wasser und Seife waschen, vor allem nach der Zubereitung von Essen, vor und nach dem Verzehr von Essen, nach der Benutzung der Toilette und jederzeit, wenn die Hände schmutzig wirken.
- Wenn keine Seife und Wasser zur Verfügung stehen, reinigen Sie Ihre Hände mit einem Handdesinfektionsmittel, wobei Sie alle Oberflächen Ihrer Hände bedecken und aneinander reiben müssen, bis sie trocken sind.



Bitte wenden Sie sich bei Fragen an die Helpline Santé unter 247-65533.

CORONAVIRUS COVID-19



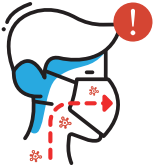
Wearing a mask or any other means that effectively covers the nose and mouth is recommended whenever going outdoors.

Wash your cloth mask every day and at a minimum temperature of 60°.

HOW TO USE A MASK:



- Position the mask so that it covers the mouth and nose.
Attach it carefully to limit the appearance of gaps between the face and the mask.
- Avoid touching your mask while wearing it.
- When removing the mask, do not touch the front part.
- After touching or removing the mask, wash your hands thoroughly.



Wearing masks is used as a complement to other precautionary measures. It can thus help to prevent transmission of the virus by people who are unknowingly carriers of the virus and help to slow the spread of the virus.

HOW TO PROTECT YOURSELF?



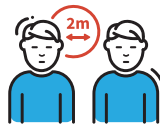
Wash your hands regularly and properly with water and soap.



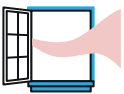
Cough or sneeze into the crease of the elbow or in a tissue.



Avoid shaking hands or kissing.



Avoid close contact with people.



Ventilate regularly and ensure a constant flow of air in the spaces.



Avoid touching your face with your hands.



Please stay at home if you feel sick.



Be respectful: please dispose of used masks and gloves properly.

QUARANTINE



This document is intended for people who are considered high-risk contacts of a person that has been tested positive for coronavirus.

WHAT YOU HAVE TO DO IF YOU ARE IN QUARANTINE

You have to quarantine yourself for 7 days, in order to limit transmission of the virus to people living under the same roof and the community as a whole. Indeed, you may well become contagious yourself during this period.

You can find all the necessary information about the new coronavirus on the government website:

www.covid19.lu

Social and professional exclusion (Quarantine)

- Stay home for 7 days after your last contact with the infected person (in the majority of cases, symptoms will have appeared within that period).
- Avoid contact with other people.
- Get tested from the sixth day on for COVID-19 in a laboratory of your choice, showing the prescription that has been sent to you. If the sixth day is on a weekend (Sa/Su): Please get tested on the next working day.
- For an additional seven days, continue to measure your temperature twice a day and make sure there are no breathing problems or coughing. During auto-monitoring, normal activities can be continued.



If you live alone

- Get food and other essential products, e.g. medication, delivered at your doorstep by family, friends or a delivery service.

QUARANTINE

If you are living together with other people under the same roof



- Stay alone in one room, with doors closed, and take your meals in that room. Avoid all visits and contact and do not leave your room unless necessary.
- Wash your hands regularly.
- Do not share personal household items, such as dishes, glasses, cups, kitchen utensils, napkins or bedding with other people. After having used any of these items, wash them carefully with water and soap, or in the dishwasher/washing machine.
- All of the clothes, bed linen and towels have to be washed regularly in a washing machine.

Since and after quarantine



- Continue to monitor your state of health during 7 more days: take your temperature twice a day; take note of coughing or difficulties breathing.
- Continue to follow hygiene rules.



If you start showing symptoms

- Isolate yourself at home. Contact a general practitioner by phone (teleconsultation) and follow the instructions.

Washing your hands



- You and your environment have to wash their hands regularly using water and soap for at least 20 seconds. You should repeat this after having prepared a meal, before and after eating, after having used the bathroom and at any time if your hands appear to be dirty.
- If water and soap are unavailable, clean your hands with a hand disinfectant. Cover all of the surfaces of your hands while rubbing them against each other until they are dry.



If you have any questions, please contact the helpline santé at 247-65533.

CORONAVIRUS COVID-19



Recomenda-se o uso de uma máscara ou qualquer outro dispositivo que cubra eficazmente o nariz e a boca quando este se deslocar no exterior.

Lave a máscara de tecido todos os dias e a uma temperatura mínima de 60 °.

COMO USAR UMA MÁSCARA:



- Posicione a máscara de forma que cubra a boca e o nariz.
- Prenda a máscara com cuidado para limitar as aberturas entre o rosto e a máscara.
- Evite tocar na sua máscara enquanto a usa.
- Ao remover a máscara, não toque na parte frontal.
- Depois de tocar ou remover a máscara, lave bem as mãos.



Portanto, o uso de máscaras em tecido não conforme com as normas aplicáveis pode ser justificado, em caso de escassez da oferta e na condição de ser utilizada a máscara em questão para complementar os outros gestos de barreira. Pode assim ajudar a prevenir a transmissão do vírus através das pessoas que, sem o saberem, são portadoras do vírus e ajudarão a retardar a propagação do vírus.

COMO SE PROTEGER?



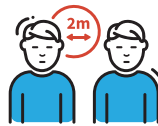
Lave as mãos regularmente com água e sabão.



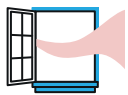
Ao tossir ou espirrar, colocar o cotovelo na frente da boca e do nariz, ou usar um lenço.



Evite apertos de mãos ou beijos.



Evite contacto com pessoas.



Ventile regularmente, garanta um fluxo constante de ar nos espaços.



Evite tocar na cara com as mãos.



Se você estiver doente, ficar em casa.



Seja respeitoso: por favor, elimine devidamente as máscaras e as luvas usadas.

QUARENTENA



Este documento é destinado a pessoas que são contatos de alto risco de uma pessoa que é positiva para o novo coronavírus (SARS-CoV-2).

O QUE DEVE FAZER SE ESTIVER EM QUARENTENA

Deverá pôr-se em quarentena durante 7 dias, para limitar a transmissão do vírus às pessoas que vivem sob o mesmo teto e na comunidade. Com efeito, pode tornar-se contagioso durante esse período.

Pode encontrar todas as informações necessárias sobre o novo Coronavírus no site do governo:

www.covid19.lu

Afastamento social e profissional (Quarentena)

- Fique em casa durante 7 dias a partir do último contacto com a pessoa infectada (uma vez que os sintomas aparecem dentro deste período de tempo na maioria dos casos).
- Evite qualquer contacto com as outras pessoas.
- Desde o sexto dia vá fazer o teste do COVID-19 num laboratório da sua escolha e apresente a receita médica que lhe foi enviada. Se o sexto dia cair num fim-de-semana (Sábado/Domingo): Faça o teste no dia útil seguinte.
- Continue por mais 7 dias para medir sua temperatura duas vezes por dia e observar sua saúde. Durante o auto-monitoramento, as atividades normais podem ser continuadas.



Se viver sozinho

- Peça para lhe entregarem à sua porta comida e outros bens essenciais, tais como medicamentos, pela família/amigos/um serviço de entregas.

QUARENTENA

Se vive com outras pessoas sob o mesmo teto.



- Instale-se sozinho num quarto, de portas fechadas e tome as refeições no seu quarto. Areje o quarto regularmente. Evite qualquer visita e contacto e saia do quarto apenas se for necessário.
- Lave as mãos regularmente.
- Não partilhe os artigos de casa como os pratos, copos, copos, utensílios de cozinha, toalhas ou roupa de cama com outras pessoas. Depois de utilizadas, essas peças devem ser cuidadosamente lavadas com água e sabão ou na máquina de lavar louça / roupa.
- Todas as roupas, a roupa de cama e as toalhas de banho devem ser lavadas regularmente na máquina.



Durante e após a quarentena

- Continue a autovigilância do seu estado de saúde por mais 7 dias: tire a temperatura 2x/dia, sintomas de tosse ou dificuldade em respirar.
- Continue a seguir as regras de higiene.



Se os sintomas aparecerem

- Passe para o autoisolamento. Entre em contacto com um médico por telefone (teleconsulta) e siga as instruções.

Lavagem das mãos

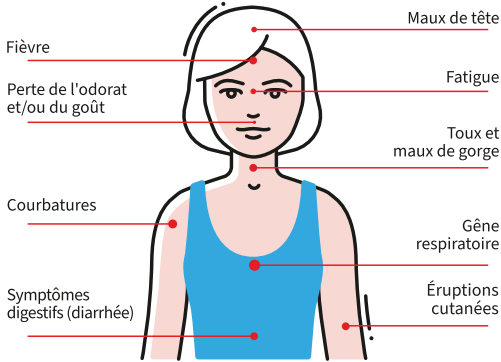


- Com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Especialmente depois de preparar os alimentos, antes e depois das refeições, depois de usar o banheiro e a qualquer momento se as mãos parecerem sujas.
- Na ausência de água e sabão, limpe as mãos com um desinfetante para as mãos, cobrindo todas as superfícies e esfregando-as até que estejam secas.

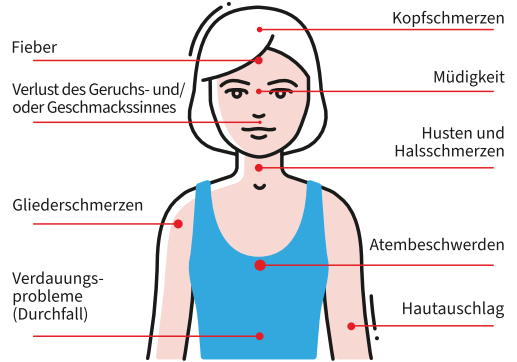


Em caso de dúvidas, entre em contacto com a helpline santé em 247-65533.

SYMPTÔMES ÉPROUVÉS



SYMPTOME



Si vous avez des symptômes, nous vous demandons de:

- Prendre contact directement avec votre médecin traitant ou en cas d'urgence appeler le 112.
- Rester chez vous et éviter tout contact.
- Faire le test le plus rapidement que possible.
- Contacter la Direction de la Santé au +352 247 65533 entre 8 à 18h (Lu-Ve), 10 à 18 h (Sa/Di) afin de vous conseiller et faire le suivi de votre dossier.



Falls Symptome bei Ihnen auftreten sollten, bitten wir Sie

- Wenden Sie sich direkt an Ihren Arzt oder im Notfall wählen Sie die 112.
- Isolieren Sie sich und vermeiden Sie Kontakte.
- Führen Sie den Test so bald wie möglich durch.
- Kontaktieren Sie die Gesundheitsbehörde unter der Nummer: + 352 247 65533 zwischen 8.00 und 18.00 Uhr (Mo-Fr), 10.00 und 18.00 Uhr (Sa/So), damit wir Sie beraten und Ihren Fall verfolgen können.



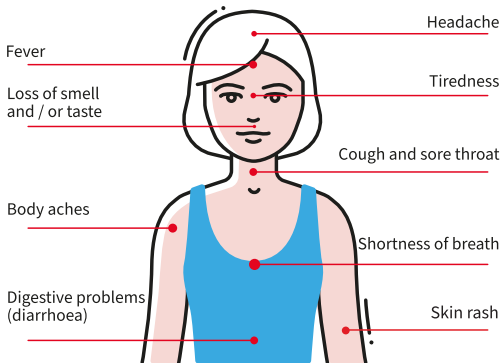
Ces informations sont importantes pour pouvoir gérer au mieux l'épidémie en cours.



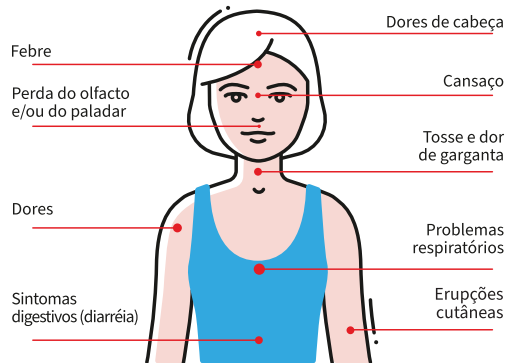
Diese Informationen sind wichtig, um die aktuelle Epidemie bestmöglich bewältigen zu können.

CORONAVIRUS COVID-19

SYMPTOMS



SINTOMAS SENTIDOS



In case you present any symptom, we recommend you:

- contact your doctor directly or in case of an emergency call 112.
- isolate yourself and avoid social contacts.
- do the test as soon as possible.
- contact the Health Directorate at: +352 247 65533 between 8 am and 6 pm (Mo-Fr), 10 am and 6 pm (Sa/Su), so that we can guide you and ensure a proper follow up.



Se tiver sintomas:

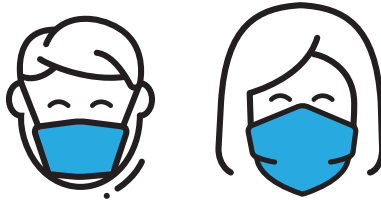
- Contacte o seu médico assistente diretamente ou em caso de urgência ligue para o 112.
- Fique em casa e evite qualquer contacto social.
- Faça o teste o mais rápido possível.
- Entre em contacto com a Direção da saúde tél: +352 247 65533 entre as 8h e 18h (Se-Se), 10h e 18h (Sa/Su) para ser acompanhado(a) e aconselhado(a) no seu caso.



This information is important in order to be able to manage the current epidemic.



Esta informação é importante para que se possa gerir da melhor forma possível a epidemia atual.

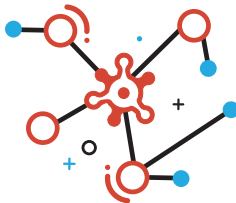


Démonstration masques :
www.covid19.lu/demo-masques

Demonstrationsvideo zu Masken:
www.covid19.lu/demo-masken

How-to video on masks:
www.covid19.lu/demo-masks

Vídeo sobre máscaras:
www.covid19.lu/mascara



Pour plus d'informartions / Für weitere Informationen
For further information / Mais informações

www.covid19.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG