

NOTE EXTERNE

# TEST - ISOLEMENT - QUARANTAINE Update 04/01/2021

Notre référence/Doc. CQS 2021-003 + CSHT  
 Date de publication / 4 janvier 2021

Kris De Meester  
 Premier conseiller / Permanent  
 delegate international labour  
 relations

Centre de compétence  
 Emploi & sécurité sociale  
 T +32 2 515 08 92  
 kdm@vbo-feb.be

## Table des matières

Table des matières .....	1
1. Malade ou symptomatique .....	2
1.1. Travailleur tombant malade au travail .....	2
1.2. Instructions pour les travailleurs qui tombent malades à domicile .....	2
2. Qui peut/doit être testé et quand ? .....	3
3. Procédure en cas d'absence de symptômes .....	4
3.1. Si vous avez été en contact étroit avec une personne testée positive au coronavirus .....	4
3.2. Vous développez quand même des symptômes pendant la quarantaine ? .....	4
3.3. Si vous revenez d'une zone rouge .....	5
3.4. Mesures en cas de voyage pour raisons professionnelles .....	5
3.5. Dérogation à la quarantaine en cas de retour de zone rouge .....	6
4. Rôle du médecin du travail .....	7
5. Quarantaine et isolement .....	8
5.1. Quarantaine .....	8
5.2. Isolement .....	9
5.3. Pouvez-vous travailler pendant votre quarantaine ou isolement ? .....	10
6. Mesures contacts .....	11
6.1. Contacts étroits (haut risque) .....	11
6.2. Contacts à faible risque .....	11
6.3. Contact d'un contact .....	11
7. Tableau récapitulatif .....	12

## 1. Malade ou symptomatique

### 1.1. Travailleur tombant malade au travail

Lorsqu'un travailleur tombe malade au travail et qu'il est encore capable de rentrer chez lui par lui-même, invitez-le à rentrer chez lui et à contacter son médecin généraliste par téléphone dès que possible. Il est préférable de ne pas utiliser les transports en commun. Toutefois, si les transports en commun sont la seule option, demandez au travailleur malade d'appliquer strictement les principes de précaution en cas d'éternuement et de toux pendant le trajet de retour et de bien se laver les mains à l'eau et au savon avant le départ.

Si le travailleur n'a plus la force de rentrer chez lui par lui-même, la manière dont vous devez agir dépend de l'état de santé du travailleur :

- Si le travailleur semble être gravement malade et que son état de santé se détériore rapidement, vous pouvez faire appel aux services d'aide médicale d'urgence. Si nécessaire, ils peuvent emmener le travailleur malade à l'hôpital.
- Pour un travailleur moins gravement malade, que vous ne voulez toutefois pas laisser rentrer à son domicile tout seul, il est préférable de chercher une solution en concertation avec la famille et/ou, éventuellement, avec le médecin généraliste. Les employeurs peuvent, en concertation avec leur conseiller interne en prévention ou avec le service externe de prévention et de protection au travail, établir une procédure pour organiser le transport à domicile des travailleurs qui tombent malades au travail. Dans cette éventualité, ils tiennent compte au maximum des recommandations ci-dessus.

#### En ce qui concerne vos autres travailleurs

Afin d'éviter qu'un travailleur qui tombe malade au travail n'infecte d'autres collègues, il est préférable de prendre les mesures suivantes :

- Si possible, prévoyez une pièce dans laquelle la personne malade peut être isolée lorsqu'elle ne peut pas rentrer chez elle immédiatement par ses propres moyens.
- Faites porter un masque au travailleur malade après qu'il s'est lavé ou désinfecté les mains.
- Indiquez explicitement à votre travailleur les principes d'une bonne hygiène en matière d'éternuement et de toux et demandez-lui de se laver les mains avant le déplacement.
- Veillez à désinfecter les surfaces (bureaux, poignées de porte, appareils utilisés, etc.) avec lesquelles le travailleur malade a été en contact. Le coronavirus est inactivé par tous les désinfectants couramment utilisés.

### 1.2. Instructions pour les travailleurs qui tombent malades à domicile

Les travailleurs qui tombent malades à domicile et qui présentent des symptômes doivent contacter leur médecin généraliste par téléphone. Ces travailleurs ne peuvent plus se rendre au travail et devront le plus souvent être placés en quarantaine ou en isolement chez eux. Les personnes plus gravement malades seront quant à elles hospitalisées.

### Symptômes :

- Toux
- Difficultés respiratoires
- Fièvre
- Courbatures
- Fatigue
- Perte du goût et/ou de l'odorat
- Diarrhée

Si le médecin suspecte que vous avez le coronavirus (COVID-19), il proposera de vous tester ou vous enverra vers un centre de triage proche de votre domicile. Le test sera envoyé le jour même au laboratoire pour y être analysé.

### En attendant le résultat :

- Restez chez vous.
- Notez les coordonnées de toutes les personnes avec lesquelles vous avez été en contact jusqu'à deux jours avant le début de vos symptômes. Cette liste ne sera utilisée que si le test est positif, dans le cadre du [suivi des contacts](#).

Vous recevrez toujours le résultat de votre test, qu'il soit positif ou négatif.

### Le test est positif ?

- Restez chez vous -> isolement !
- Suivez les indications de votre médecin généraliste.
- Le [suivi des contacts](#) débute.
- Consultez l'encadré indiquant ce que vous devez faire en cas d'isolement suite à un test positif.
- Restez en isolement minimum 7 jours après l'apparition de vos symptômes ET jusqu'à au moins 3 jours sans fièvre ET avec amélioration des autres symptômes.

### Le test est négatif ?

- L'isolement prend fin dès que l'état clinique le permet.

## 2. Qui peut/doit être testé et quand ?

- Malade/symptômes (voir 1.)
- Contacts à haut risque asymptomatiques avec une personne testée positive au coronavirus, au plus tôt 7 jours après le dernier contact à haut risque (voir 3.1.)
- **Voyageurs revenant d'une zone rouge (voir 3.3).**
- Contacts à faible risque, dans le cadre du testing de groupe dans des entreprises et secteurs essentiels. À cet effet, des protocoles spécifiques sont élaborés par secteur qui doivent être suivis dès que l'infrastructure est disponible pour signaler les résultats positifs à Sciensano.

## 3. Procédure en cas d'absence de symptômes

### 3.1. Si vous avez été en contact étroit avec une personne testée positive au coronavirus

- Observez une quarantaine. Les contacts à haut risque peuvent eux-mêmes télécharger le certificat de quarantaine pour leur employeur (durée maximale de 10 jours) via [www.masanté.be](http://www.masanté.be).
- Vous êtes contacté dans le cadre du suivi des contacts et recevez les informations nécessaires pour effectuer un test.
- Faites-vous tester le 7<sup>ème</sup> jour de votre quarantaine.
- Si le test est négatif :
  - ➔ Vous pouvez immédiatement sortir de quarantaine. Une vigilance accrue s'impose toutefois jusqu'à 14 jours après le contact.
- Si le test est positif :
  - ➔ La quarantaine est prolongée de 7 jours d'isolement à compter de la date du test.
  - ➔ Suivez les conseils du médecin.
  - ➔ Le [suivi des contacts](#) débute.
  - ➔ Vos contacts étroits sont placés en quarantaine.
  - ➔ Consultez l'encadré indiquant ce que vous devez faire en cas d'isolement.
- Si vous n'avez pas été testé :
  - ➔ Vous pouvez sortir de quarantaine 10 jours après le dernier contact à risque. Une vigilance accrue s'impose toutefois jusqu'à 14 jours après le contact.

### 3.2. Vous développez quand même des symptômes pendant la quarantaine ?

- Isolez-vous et prenez rendez-vous pour effectuer un test.
- Si test est positif
  - ➔ La quarantaine est prolongée et vous devez rester en isolement pendant 7 jours à dater du début des symptômes.
  - ➔ Suivez les indications de votre médecin généraliste.
  - ➔ Le [suivi des contacts](#) débute.
  - ➔ Consultez l'encadré indiquant ce que vous devez faire en cas d'isolement.
- Si le test est négatif
  - ➔ L'isolement prend fin dès que la situation clinique le permet.

### 3.3. Si vous revenez d'une zone rouge

- À partir du 31 décembre 2020, tous les voyageurs revenant d'une zone rouge (après un séjour de plus de 48h) doivent immédiatement observer une quarantaine à leur arrivée en Belgique. Un régime spécifique est prévu pour les voyages professionnels.
- Complétez le [formulaire PLF](#). Vous devez également compléter un document d'auto-évaluation.
- Après avoir complété le formulaire PLF, vous recevrez par e-mail un QR-code, qui est aussi la preuve que vous avez rempli le formulaire.
- Pour tous les déplacements (à partir de l'arrivée en Belgique), il faut éviter d'utiliser les transports publics.
- Vous devez observer une quarantaine. Vous pouvez vous-même télécharger le certificat de quarantaine pour votre employeur (durée maximale de 10 jours) via [www.masanté.be](http://www.masanté.be).
- Effectuez au plus vite un test PCR à votre retour. À cet effet, vous recevrez un code CTPC (COVID-19 Test Prescription Code) par SMS (à partir du 2 janvier).
- Si le premier test est négatif ? (ou qu'un premier test n'a pas été effectué)
  - ➔ Vous restez en quarantaine. Vous recevez un deuxième code CTPC et vous faites effectuer un deuxième test PCR au plus tôt 7 jours après votre retour. Si le deuxième test est négatif, la quarantaine prend fin (donc au plus tôt 7 jours après le jour du retour). Une vigilance accrue s'impose toutefois jusqu'à 14 jours après le contact.
- Si le test est positif ?
  - ➔ La quarantaine est prolongée et vous devez rester en isolement pendant 7 jours à dater du test.
  - ➔ Suivez les indications de votre médecin généraliste.
  - ➔ Le [suivi des contacts](#) débute.
  - ➔ Les contacts étroits observent une quarantaine.
  - ➔ Consultez l'encadré indiquant ce que vous devez faire en cas d'isolement.
- Si vous n'avez pas été testé ?
  - ➔ Vous pouvez sortir de quarantaine 10 jours après le dernier jour passé en zone rouge. Une vigilance accrue s'impose toutefois jusqu'à 14 jours après le contact.
- Si vous développez des symptômes ?
  - ➔ Voir 3.2.

### 3.4. Mesures en cas de voyage pour raisons professionnelles

Les personnes qui voyagent en zone rouge pour des raisons professionnelles sont exceptionnellement dispensées des mesures de quarantaine et de testing, après avoir complété le PLF et le formulaire d'auto-évaluation, s'il s'agit d'un déplacement professionnel à l'étranger pour lequel l'employeur a délivré une attestation (jusqu'au 4 janvier)

À partir du 4 janvier 2021, l'évaluation du Passenger Location Form tiendra compte des déplacements professionnels pour lesquels l'employeur a délivré une attestation.

### 3.5. Dérogation à la quarantaine en cas de retour de zone rouge

Pour les personnes qui exercent des fonctions critiques dans les secteurs essentiels, le travail peut être autorisé sur le lieu d'occupation moyennant une attestation de l'employeur (conformément à la décision de la Conférence interministérielle Santé publique du 2 décembre 2020). Les mesures de testing (le plus vite possible au retour et au jour 7) sont d'application, de même que les mesures de quarantaine strictes en dehors du travail.

#### Qu'est-ce qu'une personne de contact ?

Une personne de contact est toute personne qui a eu un contact avec un cas confirmé de COVID-19 dans un délai de 2 jours avant le début des symptômes jusqu'à la fin de la période de contamination (en général, 7 jours après le début des symptômes, ou plus si les symptômes persistent). Dans le cas d'une personne asymptomatique dont le test PCR est positif, une personne de contact est définie comme quelqu'un qui a eu un contact avec cette personne dans un délai de 2 jours avant le prélèvement de l'échantillon, jusqu'à 7 jours après.

N.B. Si la personne a elle-même été un cas confirmé COVID-19 (test PCR+) dans les 8 semaines précédentes, elle n'est pas considérée comme une personne de contact.

#### Contacts à haut risque ou contacts étroits

Pour les personnes suivantes, le risque de contamination est considéré comme « élevé » (contacts étroits).

- Une personne avec un contact cumulé d'au moins 15 minutes à une distance de <1,5 m (face à face), par exemple lors d'une conversation, sans port du masque adéquat (couvrant entièrement le nez et la bouche) par une des deux personnes. En cas de séparation complète par une paroi en plexiglas, ceci n'est pas considéré comme un contact face à face.
- Une personne qui a eu un contact physique direct avec un cas COVID-19.
- Une personne qui a eu un contact direct avec des excréments ou fluides corporels d'un patient COVID-19.
- Une personne identifiée comme contact étroit par l'application « Coronalert ».
- Une personne qui a voyagé avec un patient COVID-19 pendant plus de 15 minutes, dans n'importe quel moyen de transport, assise à deux sièges de distance (dans n'importe quelle direction) du patient, sauf en cas de port du masque adéquat par les personnes concernées.

### Contacts à faible risque

Pour les personnes suivantes, le risque de contamination est considéré comme « faible » :

- Une personne qui a été en contact avec un patient COVID-19 pendant plus de 15 minutes à une distance de <1,5 m (face à face) mais avec port du masque adéquat (couvrant le nez et la bouche) par les deux personnes.
- Une personne qui a été en contact avec un patient COVID-19 pendant moins de 15 minutes à une distance de <1,5 m (face à face).
- Une personne qui s'est trouvée dans la même pièce/le même environnement fermé qu'un patient COVID-19 pendant plus de 15 minutes, mais en respectant une distance de >1,5 m. Ceci inclut, entre autres, les personnes qui travaillent dans la même pièce (en dehors des voisins proches si la distance de 1,5 m n'était pas respectée), ou ont été assises ensemble dans une salle d'attente.

## 4. Rôle du médecin du travail

Le rôle du médecin du travail sera prochainement officialisé via un Arrêté royal concernant le rôle du conseiller en prévention-médecin du travail dans le cadre de la lutte contre le coronavirus COVID-19. Dans les faits, les médecins du travail remplissent déjà ce rôle.

Le médecin du travail est chargé des tâches spécifiques supplémentaires suivantes :

1. le traçage des contacts à haut risque dans l'entreprise, en tenant compte des directives de l'autorité compétente, dans les situations suivantes :
  - dès qu'il a connaissance qu'un travailleur est positif au COVID-19 et que ce travailleur était présent dans l'entreprise durant les jours précédents la réalisation du test ou l'apparition des symptômes.
  - dès qu'il dispose d'indications selon lesquelles un risque d'épidémie existe dans l'entreprise.
2. la délivrance d'un certificat de quarantaine aux travailleurs de l'entreprise considérés par le médecin du travail comme contacts à haut risque. Le médecin du travail en informe l'employeur afin qu'il puisse contrôler le respect des règles quant aux activités autorisées pendant la quarantaine.
3. l'envoi pour réaliser un test du COVID-19 des travailleurs suivants présents physiquement au travail, et ce conformément à la stratégie de test définie par l'autorité compétente :
  - Les travailleurs qui ont été identifiés par le médecin du travail comme contacts à haut risque.
  - Les travailleurs pour lesquels le médecin du travail estime qu'un test est nécessaire pour contrôler une épidémie (imminente) dans l'entreprise, dans le cadre de la gestion de clusters.

- Les travailleurs qui ne résident généralement pas en Belgique et qui n’y travaillent que pour une durée limitée, et dont au moins l’un d’entre eux présente des symptômes ou a été testé positif au COVID-19, dans le cadre de la gestion de clusters.
- Les travailleurs qui, dans le cadre de leur travail, doivent faire un déplacement à l’étranger et pour lesquels un test COVID-19 négatif est exigé pour pouvoir exercer leur travail.
- Les travailleurs, dans certaines circonstances spécifiques, lorsque les autorités compétentes le décident avec l’accord du Service Public Fédéral Emploi, Travail et Sécurité Sociale.

## 5. Quarantaine et isolement

La **quarantaine** signifie que vous êtes préventivement écarté pour limiter une potentielle propagation du coronavirus.

L’**isolement** est une forme plus stricte de quarantaine que vous devez observer si vous êtes testé positif au coronavirus.

### 5.1. Quarantaine

Vous devez vous mettre en quarantaine si :

- Vous vous sentez malade mais n’avez pas encore été testé positif au coronavirus.
- Vous avez été en contact étroit avec une personne testée positive.
- Vous avez voyagé dans un pays où un grand nombre de personnes ont le coronavirus (« zone rouge »).

Consultez l’encadré indiquant ce que vous devez faire en cas de quarantaine.

La durée de la quarantaine à domicile est d’au moins 10 jours après le dernier contact à risque ou après le dernier jour passé en zone rouge. Un test négatif met fin prématurément à la quarantaine.

Si un cohabitant devient un cas COVID-19 confirmé pendant la période de quarantaine, la période de 10 jours recommence pour les autres cohabitants, asymptomatiques, qui ont été exposés à ce nouveau patient, à partir du dernier contact à risque.

L’intéressé peut télécharger son certificat de quarantaine pour son employeur (maximum 10 jours) via [www.masanté.be](http://www.masanté.be). De manière standard, ce certificat est rédigé pour une période maximale de 10 jours, mais il sera mentionné que cette période peut éventuellement être écourtée en cas de test négatif (avec mention de la date correspondant au « jour 7 »).



### Quarantaine. Que devez-vous faire ?

- Portez toujours un masque buccal.
- Évitez tout contact avec d'autres personnes.
- Les sorties à l'extérieur ne sont autorisées que pour des petits achats de première nécessité (alimentation, pharmacie...), mais uniquement si personne d'autre ne peut s'en occuper et exceptionnellement.
- N'accueillez pas de personnes extérieures chez vous.
- N'allez pas rendre visite à d'autres personnes.
- Vous pouvez aller dans votre jardin ou sur votre terrasse.
- Surveillez attentivement votre état de santé, en prenant notamment votre température deux fois par jour.
- Aérez votre habitation.
- Nettoyez tous les jours les surfaces que vous touchez souvent (par exemple : les poignées de porte, les robinets, les interrupteurs, etc.).
- Utilisez des objets différents de ceux qu'utilisent les personnes avec lesquelles vous vivez (par exemple, d'autres assiettes, essuie-mains, draps, etc.).
- Utilisez si possible d'autres toilettes que les personnes avec lesquelles vous vivez.
- Utilisez si possible une autre salle de bain que les personnes avec lesquelles vous vivez.

Si vous ne respectez pas les règles de la quarantaine et de l'isolement, vous pouvez être sanctionné par une amende.

## 5.2. Isolement

Vous devez vous mettre en isolement si vous êtes testé positif au coronavirus. L'isolement dure minimum 7 jours.

### Procédure d'isolement

- Restez chez vous pendant 7 jours.
- Vous êtes toujours malade ou vous tombez malade après 7 jours ? Restez chez vous jusqu'à ce que vous ne soyez plus malade.
- Vos cohabitants et autres contacts étroits seront invités à rester/se mettre en quarantaine.

L'isolement est levé au plus tôt 7 jours après l'apparition des symptômes ET jusqu'à au moins 3 jours sans fièvre ET avec une amélioration des autres symptômes.

#### **Isolement. Que devez-vous faire ?**

- Ne sortez pas de chez vous.
- Vous pouvez aller dans votre jardin ou sur votre terrasse.
- N'accueillez pas de personnes extérieures chez vous.
- N'allez pas rendre visite à d'autres personnes.
- Aérez votre habitation.
- Nettoyez tous les jours les surfaces que vous touchez souvent (par exemple : les poignées de porte, les robinets, les interrupteurs, etc.).
- Restez à l'écart des personnes avec lesquelles vous vivez.
- Vos cohabitants (et autres contacts étroits éventuels) doivent se mettre en quarantaine.
- Utilisez des objets différents de ceux qu'utilisent les personnes avec lesquelles vous vivez (par exemple, d'autres assiettes, essuie-mains, draps, etc.).
- Utilisez si possible d'autres toilettes que les personnes avec lesquelles vous vivez.
- Utilisez si possible une autre salle de bain que les personnes avec lesquelles vous vivez.
- Utilisez si possible une autre chambre que les personnes avec lesquelles vous vivez.

Si vous ne respectez pas les règles de la quarantaine et de l'isolement, vous pouvez être sanctionné par une amende.

### **5.3. Pouvez-vous travailler pendant votre quarantaine ou isolement ?**

Si le télétravail est possible, vous devez travailler de chez vous. Vous ne pouvez pas aller sur votre lieu de travail. S'il vous est impossible de faire du télétravail, une attestation vous sera remise par votre médecin. Celle-ci vous permettra de prouver à votre employeur que vous devez rester en quarantaine. Vous pouvez aussi demander une allocation de chômage temporaire. Les indépendants qui ne peuvent pas travailler à cause de leur mise en quarantaine ou en isolement peuvent avoir recours au droit passerelle.

Pour les personnes qui exercent une profession essentielle comme les professionnels de santé, travailler est exceptionnellement permis si ceci est absolument indispensable pour garantir la continuité des soins/services, à condition de :

- porter un équipement de protection individuelle : un masque buccal en textile pour tous les déplacements à l'extérieur, y compris au travail ;
- respecter strictement les règles d'hygiène des mains ;
- suivre activement sa température corporelle et les symptômes possibles de COVID- 19 ;
- garder une distance d'au moins 1,5 m avec les collègues ;
- éviter les contacts sociaux en dehors du travail ;
- ne pas voyager.

Attention, cela n'est pas la même chose que de travailler dans des secteurs cruciaux ou services essentiels. Il s'agit ici de personnes dont la profession/la fonction est essentielle.

Cette exception vaut uniquement pour la quarantaine préventive, PAS pour l'isolement faisant suite à un test positif.

## 6. Mesures contacts

### 6.1. Contacts étroits (haut risque)

Quarantaine (voir 3.1)

Pendant la période de quarantaine de 10 jours ET les 4 jours suivant la fin de la quarantaine, les mesures suivantes doivent être suivies :

- Une attention particulière doit être accordée aux mesures d'hygiène de base.
- Un masque doit être porté pour tout déplacement à l'extérieur.
- Les contacts doivent surveiller attentivement leur état de santé (auto-monitoring). En cas d'apparition de symptômes, le médecin généraliste doit être contacté (par téléphone) afin d'évaluer la nécessité de faire un test.
- Les contacts sociaux doivent être évités totalement pendant la période de quarantaine et limités le plus possible pendant les 7 jours suivant la fin de quarantaine, en respectant toujours une distance de 1,5 m.

### 6.2. Contacts à faible risque

La quarantaine n'est pas nécessaire pour les contacts asymptomatiques à faible risque.

Toutefois, pendant 14 jours après le contact à risque :

- Les contacts sociaux doivent être réduits au minimum, en respectant une distance de 1,5 m.
- Une attention particulière doit être accordée aux mesures d'hygiène de base.
- Un masque doit être porté pour tout déplacement à l'extérieur.

Il n'est pas nécessaire de faire un test pour exclure une infection chez des personnes asymptomatiques. En cas d'apparition de symptômes, la personne devient un cas possible et doit contacter son médecin généraliste par téléphone.

### 6.3. Contact d'un contact

Que faut-il faire si vous avez été en contact avec personne placée en quarantaine (contact d'un patient COVID-19 avéré) ? Pouvez-vous aller travailler ?

Il ne faut pas prendre de mesures additionnelles pour un « contact d'un contact ». C'est uniquement si vous avez personnellement été en contact avec un cas avéré que vous devez éventuellement vous mettre en quarantaine.

## 7. Tableau récapitulatif

	Contact étroit	Contact à faible risque	Contact d'un contact
<b>Quarantaine</b>	Au moins 7 jours après le contact si test négatif / 10 jours sans test	-	-
<b>Test</b>	Jour 7 après le contact + en cas d'apparition de symptômes	En cas d'apparition de symptômes	En cas d'apparition de symptômes
<b>Contacts sociaux</b>	Éviter pendant la quarantaine + limiter ensuite (jusqu'à 14 jours après le contact)	Limiter pendant 14 jours	Comme pour la population générale
<b>Suivi de l'état de santé</b>	14 jours	14 jours	-