



COVID-19 : Consignes sur la quarantaine

Que faire si vous avez été en contact étroit avec une personne qui a été testée positive au nouveau coronavirus (SARS-CoV-2) ?

Valable dès le 11.05.2020

Vous avez été en contact étroit avec une personne dont l'infection au nouveau coronavirus a été confirmée en laboratoire. Un contact étroit signifie que vous vous êtes trouvé à proximité (moins de 2 mètres) d'elle pendant plus de 15 minutes sans protection. Si la personne était contagieuse à ce moment-là¹, vous devez vous mettre en quarantaine chez vous pendant dix jours. Le service cantonal compétent vous contactera pour vous donner d'autres informations et instructions.

En vous mettant en quarantaine, vous évitez de transmettre le virus aux personnes vivant avec vous et à la population. Vous pourriez devenir contagieux durant cette période. Avec la quarantaine, vous contribuez à protéger les personnes vulnérables et à ralentir la propagation du virus.

Les consignes ci-après vous indiquent les mesures de précaution à prendre pendant la quarantaine pour éviter la transmission du virus. Vous trouverez toutes les informations nécessaires concernant le nouveau coronavirus sur : www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus

Éloignement social et professionnel

- Restez à la maison pendant 10 jours (à compter de la date du dernier contact avec la personne contagieuse).
- Évitez tout contact avec d'autres personnes, mis à part les personnes également en quarantaine qui vivent avec vous sous le même toit.
- Continuez à suivre les règles d'hygiène et de conduite de la campagne « Voici comment nous protéger » : www.bag.admin.ch/voici-comment-nous-proteger.

Si vous vivez sous le même toit que la personne malade

- La personne malade s'installe seule dans une chambre, porte fermée, et y prend ses repas (voir consignes relatives à l'isolement).
- Gardez une distance d'au moins 2 mètres par rapport à la personne malade si celle-ci doit quitter sa chambre.
- Évitez toute visite et tout contact.
- Demandez à votre famille, à vos amis ou à un service de livraison de déposer devant votre porte de la nourriture et d'autres produits essentiels tels que des médicaments.
- Lavez-vous régulièrement les mains.
- Ne partagez pas vos articles ménagers tels que la vaisselle, les verres, les tasses ou les ustensiles de cuisine avec d'autres personnes. Après avoir utilisé ces articles, il faut les laver en machine ou soigneusement à l'eau et au savon.
- Ne partagez pas votre linge de maison (serviettes, literie) avec d'autres personnes. Lavez vos vêtements et votre linge de maison régulièrement en machine.
- Les personnes vulnérables² devraient, si possible, être séparées des autres personnes durant la quarantaine.

¹ Une personne est contagieuse lorsqu'elle présente des symptômes et dès 48 heures avant l'apparition de ceux-ci.

² On entend par là les personnes de plus de 65 ans ainsi que les adultes ayant de l'hypertension, du diabète, un cancer, une maladie cardiovasculaire, une maladie respiratoire chronique, un système immunitaire affaibli par une maladie ou un traitement.

Si vous vivez seul

- Demandez à votre famille, à vos amis ou à un service de livraison de déposer devant votre porte de la nourriture et d'autres produits essentiels tels que des médicaments.

Si vous vivez avec d'autres personnes, mais pas avec la personne malade

- Installez-vous seul dans une chambre, porte fermée, et prenez-y vos repas.
- Évitez toute visite et tout contact et ne quittez la chambre que si c'est nécessaire.
- Gardez une distance d'au moins 2 mètres par rapport aux autres personnes lorsque vous quittez votre chambre.
- Lavez-vous régulièrement les mains.
- Utilisez votre propre salle de bains. Si cela n'est pas possible, nettoyez les sanitaires communs (douche, toilettes, lavabos) après chaque usage avec un détergent ordinaire disponible dans le commerce.
- Ne partagez pas vos articles ménagers tels que la vaisselle, les verres, les tasses, les ustensiles de cuisine ou le linge de maison avec d'autres personnes. Après avoir utilisé ces articles, lavez-les en machine ou soigneusement à l'eau et au savon.
- Ne partagez pas votre linge de maison (serviettes, literie) avec d'autres personnes. Lavez vos vêtements et votre linge de maison régulièrement en machine.

Si vous devez sortir de chez vous (pour vous rendre chez le médecin)

- **Portez un masque d'hygiène.** Si ce n'est pas possible, gardez une distance d'au moins 2 mètres avec les autres personnes.
- **Évitez les transports publics.** Si votre état de santé le permet, utilisez votre voiture ou votre vélo, allez à pied ou appelez un taxi.

Utilisation correcte des masques d'hygiène³

- Avant de mettre le masque, lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou utilisez un désinfectant.
- Mettre avec précaution le masque de manière à couvrir le nez et la bouche, puis le serrer afin qu'il épouse bien le visage.
- Ne plus toucher le masque après l'avoir mis. Après chaque contact avec un masque d'hygiène usagé, par exemple en l'enlevant, se laver les mains avec de l'eau et du savon ou avec un produit désinfectant.
- Un masque d'hygiène peut être porté au moins pendant 4 heures.
- Les masques d'hygiène jetables ne doivent pas être réutilisés.
- Une fois utilisé, jeter le masque tout de suite après l'avoir enlevé.

Surveillez votre état de santé

- Observez votre état de santé : sensation de malaise, fatigue, fièvre, sensation de fièvre, toux, mal de gorge, essoufflement ou perte soudaine de l'odorat et/ou du goût peuvent être des symptômes d'infection par le nouveau virus corona.

Si des symptômes apparaissent

- Isolez-vous et suivez les consignes s'appliquant à l'isolement. Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur : www.bag.admin.ch/isolement-et-quarantaine.
- Faites [l'auto-contrôle coronavirus](#) sur le site de l'OFSP et faites-vous tester si nécessaire.
- Contactez immédiatement - par téléphone d'abord - votre médecin. Signalez que vous étiez en quarantaine conformément aux instructions des services du médecin cantonal et que vous présentez des symptômes. Si vous faites partie des personnes vulnérables, informez-en le médecin déjà par téléphone.

³ Voici comment utiliser un masque d'hygiène (vidéo): <https://www.youtube.com/watch?v=VXyky1tODNo>

Contacts sociaux pendant la quarantaine

- Même si vous devez suivre une quarantaine, cela ne signifie pas que vous devez renoncer à tout contact social : restez en contact avec vos amis et votre famille par téléphone, Skype, etc. Partagez votre expérience, vos pensées et vos sentiments.
- Si cela n'est pas suffisant ou pas possible pour vous : en cas de soucis, de craintes ou de problèmes, appelez le 143 (La Main Tendue). Vous y trouverez des personnes à qui parler 24 heures sur 24.
- Vous trouverez de plus amples informations en ligne sous www.santepsy.ch.

Lavage des mains⁴

- Votre entourage et vous-même devez vous laver les mains régulièrement à l'eau et au savon pendant au moins 20 secondes. En l'absence 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. Le savon et l'eau doivent être utilisés de préférence si les mains sont visiblement sales.
- Lavez-vous les mains en particulier avant et après la préparation de la nourriture, avant et après les repas, après avoir utilisé les toilettes et chaque fois que les mains paraissent sales.

Fin de la quarantaine

- Si vous n'avez pas de symptômes après 10 jours, vous pouvez retourner dans l'espace public avec l'accord du service cantonal compétent.
- Continuez à suivre les règles d'hygiène et de conduite de la campagne « Voici comment nous protéger » : www.bag.admin.ch/voici-comment-nous-proteger.
- Continuez à surveiller votre état de santé (il peut arriver que les premiers symptômes surviennent plus tard).

⁴ Comment se laver correctement les mains (vidéo) : <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>