



Consignes

Auto-quarantaine : que faire si vous étiez en contact étroit avec une personne testée positive au nouveau coronavirus (SARS-CoV-2)

État au 14.3.2020

Vous étiez en contact étroit avec une personne infectée au SARS-CoV-2, c'est-à-dire que vous vivez sous le même toit qu'une personne avec une infection confirmée en laboratoire ou que vous avez eu des relations intimes avec elle. Alors, vous devez vous mettre vous-même en quarantaine chez vous (auto-quarantaine) pendant cinq jours, pour limiter la transmission du virus aux personnes vivant avec vous et dans la population. Vous pouvez en effet devenir contagieux durant cette période.

Vous trouverez toutes les informations nécessaires concernant le nouveau coronavirus sur le site internet de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) : <http://www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus>.

Éloignement social et professionnel (auto-quarantaine)

- Restez à la maison pendant 5 jours à partir du diagnostic confirmé (puisque les premiers symptômes apparaissent le plus souvent dans ce délai).
- Évitez tout contact avec d'autres personnes (mis à part les autres personnes en quarantaine sous le même toit).
- Continuez à suivre les règles d'hygiène et de conduite de la campagne « Voici comment nous protéger » : www.ofsp-coronavirus.ch.

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

- 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.
- Lavez-vous régulièrement les mains.
- 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, il faut les laver soigneusement à l'eau et au savon, ou en machine.
- Les vêtements et le linge de maison doivent être régulièrement lavés en machine.
- Utilisez votre propre salle de bains. Si cela n'est pas possible, nettoyez les sanitaires communs (douche, toilettes, lavabos) après chaque usage avec un désinfectant ménager ordinaire.
- 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 soigneusement en machine ou à l'eau et au savon.

Surveillez votre état de santé

- Observez votre état de santé. Les signes de maladie tels que la sensation de malaise, la fatigue, la fièvre, la toux ou les difficultés à respirer peuvent indiquer une infection au nouveau coronavirus.

Si des symptômes apparaissent

- Passez en auto-isollement et suivez les recommandations pour l'isolement des cas confirmés. Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur le site de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) : www.bag.admin.ch/neues-coronavirus.
- Si vous êtes une personne particulièrement vulnérable¹, contactez immédiatement - par téléphone d'abord - votre médecin. Signalez que vous présentez des facteurs de risque et des symptômes.

Lavage des mains²

- 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.

Après l'auto-quarantaine

- Si vous n'avez pas de symptômes après 5 jours vous pouvez retourner dans l'espace public.
- Continuez à suivre les règles d'hygiène et de conduite de la campagne « Voici comment nous protéger » : www.ofsp-coronavirus.ch.
- Continuez à surveiller votre état de santé (il peut arriver que les premiers symptômes peuvent survenir plus tard).

¹ On entend par là les personnes de plus de 65 ans ainsi que les personnes 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.

² Comment se laver correctement les mains (vidéo) : <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>