



Consignes

Infectés par le nouveau coronavirus (SARS-CoV-2) et isolés à domicile (auto-isolement): ce que vous et vos contacts proches devez faire

État au 13.3.2020

Vous avez une infection confirmée mais vous ne devez cependant pas être hospitalisé car votre état général est bon. Vous devez néanmoins être isolé à domicile (auto-isolement). Vos contacts proches, c'est-à-dire les personnes vivant sous le même toit et vos relations intimes, doivent se mettre eux-même en quarantaine à domicile (auto-quarantaine). Ces recommandations vous expliquent quelles précautions vous et votre entourage devez prendre pour limiter la transmission du virus.

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

Surveillez votre état de santé

- Téléphonnez à un médecin si vos symptômes respiratoires s'aggravent (par exemple, difficultés respiratoires) et suivez ses instructions.
- Si une consultation chez un médecin est nécessaire, quittez votre domicile en portant un masque d'hygiène.

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. Aérez régulièrement.
- 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.
- Évitez tout contact avec vos animaux domestiques.
- Utilisez votre propre salle de bains. Si ce 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.
- Ne partagez pas vos linge de maison avec d'autres personnes. Les vêtements et le linge de maison doivent être régulièrement lavés en machine.
- 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 (pendant les cinq jours de l'auto-quarantaine des personnes vivant sous le même toit).

Lavage des mains¹

- 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.

Couvrez-vous la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez

- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier lorsque vous éternuez ou toussiez.
- Jetez ou lavez les matériaux utilisés pour couvrir la bouche et le nez.
- Jetez les mouchoirs usagés dans une poubelle dédiée se trouvant dans la chambre où vous séjournez.

Portez un masque d'hygiène

- Si une consultation chez un médecin est nécessaire et vous quittez votre domicile.

Utilisation correcte du masque d'hygiène

- Appliquez soigneusement le masque d'hygiène de façon à recouvrir le nez et la bouche et serrez pour bien l'ajuster au visage.
- Lorsque vous portez un masque d'hygiène, évitez de le toucher. Chaque fois que vous touchez un masque d'hygiène usagé, par exemple en le retirant, lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou avec une solution désinfectante.
- Remplacez le masque d'hygiène humide (après env. 2 heures) par un nouveau, propre et sec. Ne réutilisez pas de masques d'hygiène à usage unique.
- Jetez les masques d'hygiène à usage unique après chaque utilisation et immédiatement après les avoir retirés.
- Si les masques d'hygiène ne peuvent pas être achetés dans le commerce, demandez à la structure de soins (médecin, hôpital) qui s'est occupé de vous si elle peut vous en fournir. Demandez à des membres de votre famille, à des amis ou à un service de livraison d'en déposer devant votre porte d'entrée.

Prenez toutes les précautions nécessaires

- Les déchets contaminés par des fluides corporels (selles, sang, mucus) doivent être jetés dans une poubelle dédiée se trouvant dans la chambre où vous séjournez, avant d'être éliminés avec d'autres déchets ménagers.
- Nettoyez et désinfectez quotidiennement les surfaces touchées (p. ex. table de chevet, cadre de lit ou autres meubles de votre chambre) avec un désinfectant ménager ordinaire.
- Nettoyez et désinfectez les surfaces des salles de bain et des toilettes après chaque usage avec un désinfectant ménager ordinaire.

Conseils aux parents

- Si, en tant que parents, vous êtes tous deux isolés, vos enfants devraient être gardés en dehors de votre lieu de résidence, par exemple chez des proches.
- Si votre enfant est isolé, une personne de son entourage doit idéalement être désignée pour s'occuper de lui. Dans la pratique, notamment si la famille compte plusieurs enfants, il peut être judicieux que toute la famille reste en isolement. Un conseil personnalisé sur les mesures à prendre sera donné en fonction de l'âge de l'enfant, en particulier de sa capacité à rester seul dans une chambre et à porter un masque.

¹ Comment se laver correctement les mains : [vidéo](#).

Arrêt de l'isolement à domicile

- 48 heures après la disparition des symptômes, à condition qu'au moins 10 jours se soient écoulés depuis l'apparition des symptômes.

Que doivent faire les personnes vivant sous le même toit et les relations intimes ?

- Pendant les cinq jours suivant le diagnostic du cas confirmé, les contacts proches (personnes vivant sous le même toit, relations intimes) doivent :
 - Rester à la maison (auto-quarantaine) ; c'est la période pendant laquelle la plupart des personnes ressentent les premiers symptômes. Vous trouverez la fiche d'information sur l'auto-quarantaine sur le site internet de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) : www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus.
 - Éviter tout contact avec d'autres personnes.
 - Surveiller leur état de santé et s'isoler lorsque des symptômes apparaissent. Suivre les mêmes recommandations pour l'isolement que celles décrites dans cette fiche d'information.
 - **Les personnes en contact étroit qui sont particulièrement vulnérables**² doivent appeler immédiatement un médecin si des symptômes apparaissent. Elles doivent signaler qu'elles ont des facteurs de risque et des symptômes.

À la fin de l'isolement et de l'auto-quarantaine

- Continuez tous à suivre les règles d'hygiène et de conduite de la campagne « Voici comment nous protéger » : www.ofsp-coronavirus.ch.

² 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.