



Consignes - Auto-quarantaine

Que faire si vous étiez en contact étroit avec une personne souffrant d'une affection aiguë des voies respiratoires ?

État au 19.3.2020

Si vous vivez sous le même toit qu'une personne présentant les symptômes d'une affection aiguë des voies respiratoires ou que vous avez eu des relations intimes avec elle, vous devez alors vous mettre vous-même en quarantaine chez vous (auto-quarantaine) pendant dix jours. Cette règle est à appliquer si vous étiez en contact avec la personne malade alors qu'elle présentait déjà des symptômes et/ou 24 heures avant l'apparition des symptômes.

En vous mettant en auto-quarantaine, vous évitez de transmettre le virus aux personnes vivant avec vous et à la population. Vous pourriez devenir contagieux durant cette période. Avec l'auto-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 l'auto-quarantaine afin d'éviter la transmission du virus.

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

- Restez à la maison pendant 10 jours. La période d'auto-quarantaine commence à partir du jour où la personne malade a été isolée.
- Évitez tout contact avec d'autres personnes, mis à part les personnes également en quarantaine qui vivent avec vous sous le même toit. Les personnes vulnérables qui vivent avec vous devraient, dans la mesure du possible, être séparées des autres et suivre les consignes relatives à l'auto-isollement.
- Continuez à suivre les règles d'hygiène et de conduite de la campagne « Voici comment nous protéger » : www.ofsp-coronavirus.ch.

Si vous vivez (ainsi que d'autres personnes) 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'auto-isollement).
- Gardez une distance d'au moins 2 mètres par rapport à la personne malade si celle-ci doit quitter sa chambre.
- Évitez toute visite ou tout contact.
- 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 soigneusement en machine ou 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 vulnérables vivant avec vous devraient, si possible, être séparées des autres personnes durant la quarantaine et suivre les consignes relatives à l'auto-isollement.

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.

Surveillez votre état de santé

- Observez votre état de santé : la sensation de malaise, la fatigue, la fièvre ou la sensation de fièvre, la toux, les maux de gorge ou le souffle court peuvent indiquer une infection au nouveau coronavirus.

Si des symptômes apparaissent

- Passez en auto-isolément et suivez les consignes d'auto-isolément. Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur le site de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) : www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus.
- Si vous êtes une personne vulnérable¹, contactez immédiatement - par téléphone d'abord - votre médecin. Signalez que vous êtes une personne vulnérable, en auto-quarantaine conformément aux consignes de l'OFSP et que vous présentez 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 10 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 surviennent 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>