



Instruction

Auto-quarantaine : Que devez-vous faire si vous avez été en contact étroit avec une personne testée positive au nouveau Coronavirus (SARS-CoV-2) ?

Etat 07.03.2020

Vous avez été en contact étroit avec une personne infectée par SARS-CoV-2, c'est-à-dire que vous vivez sous le même toit qu'une personne avec une infection confirmée au laboratoire ou êtes une de ses relations intimes. Vous devez vous mettre en auto-quarantaine pour 5 jours, pour limiter la transmission du virus aux personnes vivant sous le même toit et dans la communauté. Vous pouvez en effet vous-même devenir contagieux durant cette période.

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

Eviction sociale et professionnelle (auto-quarantaine)

- Restez à la maison pendant 5 jours depuis le diagnostic du cas confirmé (puisque les symptômes apparaissent dans ce délai dans la majorité des cas).
- Eviter tout contact avec les autres personnes.

Si vous vivez seul

- Faites livrer à votre porte de la nourriture et d'autres produits essentiels, tels que des médicaments, par la famille/les amis/un service de livraison.

Si vous vivez avec d'autres personnes sous le même toit

- Installez-vous seul dans une chambre, portes fermées et prenez vos repas dans votre chambre. Evitez toute visite et contact et ne quittez la chambre que si c'est nécessaire.
- Lavez-vous régulièrement les mains.
- Ne partagez pas vos articles ménagers personnels tels que la vaisselle, les verres, les tasses, les ustensiles de cuisine, les serviettes ou la literie avec d'autres personnes. Après avoir utilisé ces articles, il faut les laver soigneusement à l'eau et au savon ou en machine à laver la vaisselle/le linge.
- Tous les vêtements, literie et serviettes de bain doivent être régulièrement lavés en machine.

Depuis et après la auto-quarantaine

- Continuez à suivre les règles d'hygiène et de comportement de la campagne "Voici comment nous protéger" : www.ofsp-coronavirus.ch.

Surveillez votre état de santé

- Observez et notez votre état de santé. Les signes de maladie tels que sensation de malaise, de fatigue, de fièvre, l'apparition d'une toux, de difficultés à respirer entre autre peuvent être le signe d'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.
- Vous êtes une personne particulièrement vulnérable ¹: Contactez immédiatement - par téléphone d'abord - votre médecin. Signalez que vous êtes une personne avec des facteurs de risque et que vous présentez des symptômes.

Lavage des mains²

- A 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.
- Egalement après avoir préparé de la nourriture, avant et après de manger, après avoir utilisé les toilettes et à tout moment si les mains ont l'air sales.

¹ Les personnes de plus de 65 ans ainsi que les personnes ayant de l'hypertension, du diabète, une maladie cardiovasculaire, une maladie respiratoire chronique, un système immunitaire affaibli par une maladie ou un traitement, un cancer.

² [Vidéo](#) pour se laver correctement les mains