



Consignes - Auto-isolement

Ce que vous devez faire si vous souffrez d'une affection aiguë des voies respiratoires et que vous êtes en isolement à la maison

État au 19.3.2020

Le nombre de cas de COVID-19 en Suisse est en forte hausse. La probabilité qu'une personne atteinte d'une affection aiguë des voies respiratoires ait été infectée par le nouveau coronavirus augmente également.

Vous présentez les symptômes d'une affection aiguë des voies respiratoires¹ qui peut être causée par le nouveau coronavirus (SRAS-CoV-2), ou votre maladie a été confirmée par un test de laboratoire. Vous n'avez pas besoin d'être hospitalisé, car votre état de santé général est bon, mais, afin de ne pas contaminer d'autres personnes, vous devez vous isoler chez vous pendant au moins 10 jours. Les présentes recommandations vous indiquent quelles précautions vous devez prendre pour éviter la transmission du virus.

Les personnes qui vivent avec vous ou avec qui vous avez eu des contacts intimes doivent rester chez elles en auto-quarantaine. Des consignes additionnelles sur l'auto-quarantaine sont disponibles sur le site de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur le nouveau coronavirus sur le site internet de l'OFSP : www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus.

Surveillez votre état de santé

- Contactez un médecin par téléphone si vos symptômes respiratoires empirent (p. ex. détresse respiratoire), et suivez ses instructions.
- Si une consultation médicale est nécessaire et que vous devez sortir de chez vous, portez un masque d'hygiène (si vous en avez). Si ce n'est pas possible, gardez une distance d'au moins 2 mètres avec les autres personnes.

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 la pièce.
- 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 cela n'est pas possible, nettoyez les sanitaires communs (douche, toilettes, lavabos) après chaque usage avec un détergent ordinaire du commerce.

¹ Par exemple de la toux, des maux de gorge, le souffle court avec ou sans fièvre, sentiment de fièvre ou douleurs musculaires.

- 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, ainsi que ceux des personnes avec qui vous vivez, régulièrement 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 10 jours d'auto-quarantaine des personnes avec qui vous vivez).

Lavage des mains²

- Votre entourage et vous-même devez vous laver régulièrement les mains 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 si les mains sont visiblement sales.
- Lavez-vous les mains en particulier avant et après la préparation de 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 tousssez ou éternuez

- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier lorsque vous éternuez ou que vous tousssez.
- Les matériaux utilisés pour couvrir la bouche ou le nez doivent être jetés ou lavés.
- Jetez les mouchoirs usagés dans une poubelle dédiée se trouvant dans la chambre où vous séjournez.

Portez un masque d'hygiène

- Si une consultation médicale est nécessaire et que vous devez sortir de chez vous, portez un masque d'hygiène (si vous en avez). Si ce n'est pas possible, gardez une distance d'au moins 2 mètres avec les autres personnes.

Utilisation correcte des masques d'hygiène

- 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 2 à 4 heures (au maximum 8 heures), même si l'intérieur est humide. Le remplacer ensuite par un nouveau masque propre et sec.
- Les masques d'hygiène jetables ne doivent pas être réutilisés.
- Une fois utilisé, jeter le masque tout de suite après l'avoir enlevé.
- Si vous n'avez pas de masque d'hygiène et que ceux-ci ne sont pas disponibles dans le commerce, demandez à votre prestataire de soins habituel s'il peut vous en fournir. Demandez à des proches, des amis ou un service de livraison de les déposer devant votre porte.

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 les 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.

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

- Nettoyez et désinfectez les surfaces des salles de bain et des toilettes après chaque usage avec un désinfectant ménager ordinaire.

Conseils pour les parents

- Si votre enfant est en isolement, l'idéal serait de désigner une personne de son entourage pour s'occuper de lui. Dans la pratique, en particulier pour les familles avec plusieurs enfants, il peut être utile de mettre toute la famille en quarantaine. En fonction de l'âge de l'enfant, les mesures quant à l'isolement dans une chambre et au port d'un masque devront être adaptées individuellement.

Arrêt de l'auto-isolement à domicile

- 48 heures après la disparition des symptômes et au moins 10 jours après le début des symptômes.

Après l'arrêt de l'auto-isolement

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

Que doivent faire les personnes qui vivent avec vous / avec qui vous avez eu des contacts intimes ?

Les contacts étroits (personnes qui vivent avec vous / avec qui vous avez eu des contacts intimes) doivent rester 10 jours chez elles (auto-quarantaine). Les consignes pour l'auto-quarantaine se trouvent également sur le site de l'OFSP : www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus.

En résumé, les contacts étroits mentionnées ci-dessus doivent, pendant 10 jours :

- Éviter tout contact avec d'autres personnes (sauf celles qui sont en quarantaine sous le même toit).
- Surveiller leur état de santé et se mettre en auto-isolement dès qu'elles présentent des symptômes. Elles doivent alors suivre les consignes pour l'auto-isolement décrites dans le présent document.
- **Les contacts étroits considérés comme vulnérables³** doivent être avertis : si des symptômes surviennent, ils doivent immédiatement téléphoner à un médecin, annoncer qu'ils sont « vulnérables » et décrire leurs symptômes ainsi que les maladies préexistantes dont ils souffrent.

La période d'auto-quarantaine commence à partir du jour où la personne malade a été isolée.

³ Personnes de plus de 65 ans ou déjà atteintes d'hypertension artérielle traitée ou nécessitant un traitement, de diabète, d'un cancer, d'une maladie cardio-vasculaire, d'une maladie chronique des voies respiratoires ou d'une maladie ou d'un traitement qui affaiblit le système immunitaire.