



## Instruction

**Ce que vous et vos contacts proches (vivant sous le même toit, relations intimes) devez faire si vous êtes infectés avec le nouveau coronavirus (SARS-CoV-2) et êtes isolé à domicile ?**

**Etat 07.03.2020**

**Vous avez une infection confirmée mais vous ne devez pas être hospitalisé car votre état général est bon. Vous devez néanmoins être isolé à domicile (auto-isolement). Les personnes vivant sous le même toit et vos relations intimes doivent se mettre en auto-quarantaine. Ces recommandations vous disent 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](http://www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus).

### **Surveillez votre état de santé**

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

### **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**

- Installez-vous seul dans une chambre, portes fermées et prenez vos repas dans votre chambre. Aérez régulièrement votre chambre.
- Evitez toute visite et contact et ne quittez la chambre que si c'est nécessaire.
- Evitez 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 désinfectant ménager ordinaire.
- Ne partagez pas 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 la machine à laver la vaisselle ou à l'eau et au savon.
- Tous les vêtements, literie et serviettes de bain doivent être régulièrement lavés en machine.
- Toutes les personnes qui viennent dans votre chambre et qui s'approchent à une distance de moins de 2 mètres de vous doivent porter un masque d'hygiène.
- 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 (pendant la période de 5 jours de l'auto-quarantaine des personnes vivant sous le même toit).

### **Lavage des mains<sup>1</sup>**

- Vous-même et votre entourage 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.
- 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.

### **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 lorsque vous toussiez.
- Les matériaux utilisés pour couvrir la bouche et le nez doivent être jetés ou lavés.
- Jetez les mouchoirs utilisés dans une poubelle dédiée se trouvant dans la chambre où vous séjournez.

### **Portez un masque d'hygiène lorsque**

- Chaque fois que vous sortez de votre chambre.
- Vous vous trouvez en présence d'autres personnes, notamment lorsque quelqu'un entre dans votre chambre.

### **Utilisation correcte du masque d'hygiène**

- Appliquer soigneusement le masque d'hygiène de façon à recouvrir le nez et la bouche et l'attacher serré de façon à l'ajuster au mieux sur le visage.
- Lorsque l'on porte un masque d'hygiène, éviter de le toucher. Chaque fois que l'on touche un masque d'hygiène usagé, par exemple en le retirant, se laver les mains à l'eau et au savon ou à l'aide d'une solution désinfectante.
- Lorsqu'il s'humidifie (après env. 2h), le remplacer par un nouveau masque d'hygiène propre et sec.
- Ne pas réutiliser des masques d'hygiène à usage unique.
- Jeter 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, demander à la structure de soins (médecin, hôpital) qui s'est occupé de vous s'il peut vous en fournir. Demandez à des membres de votre famille, à des amis ou à un service de livraison de vous livrer les masques à votre porte d'entrée.

### **Prenez toutes les précautions nécessaires**

- Les déchets contaminés avec des fluides corporels (selles, sang, mucus) doivent être jetés dans une poubelle dédiée se trouvant dans la chambre où vous séjournez avant l'élimination avec d'autres déchets ménagers.
- Nettoyer et désinfecter les surfaces touchées telles que tables de chevet, cadres de lit et autres meubles de chambre à coucher quotidiennement avec un désinfectant ménager ordinaire.
- Nettoyer et désinfecter les surfaces des salles de bain et des toilettes après chaque usage avec un désinfectant ménager ordinaire.

---

<sup>1</sup> [Vidéo](#) pour se laver correctement les mains

### Conseils aux parents

- Si vous, en tant que parents, êtes tous deux isolés, votre ou 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 l'entourage doit idéalement être désignée pour s'en occuper. Dans la pratique, notamment si la famille compte plusieurs enfants, il peut être recommandé que toute la famille soit maintenue en isolement. Un conseil personnalisé sur les mesures à prendre sera donné en fonction de l'âge de l'enfant, notamment de sa capacité à rester seul dans une chambre et à porter le masque.

### Arrêt de l'isolement à domicile

- 48 heures après la résolution 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 / relations intimes ?

- Les proches (personnes vivant sous le même toit, relations intimes) doivent pendant 5 jours depuis le diagnostic du cas confirmé :
  - 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](http://www.bag.admin.ch/nouveau-coronavirus).
  - Éviter tout contact avec d'autres personnes.
  - Faire attention à 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** <sup>2</sup> ont pour instruction d'appeler immédiatement un médecin si des symptômes apparaissent. Signalez que vous êtes une personne avec des facteurs de risque et que vous présentez des symptômes.

### A la fin de l'isolement et l'auto-quarantaine

- Continuez tous à suivre les règles d'hygiène et de comportement de la campagne "Voici comment nous protéger" : [www.ofsp-coronavirus.ch](http://www.ofsp-coronavirus.ch).

---

<sup>2</sup> 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.